

seins et des cuisses. Elle peut également être responsable de l'accentuation (ou au contraire de l'atténuation) des sensations de gonflement avant les règles du fait d'une rétention d'eau transitoire. Si cet effet persiste après 3 mois de prise, il suffit souvent de changer de pilule pour que les choses rentrent dans l'ordre (mais il faut parfois en essayer plusieurs avant de trouver la plus adaptée).

Il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, apportant peu de graisses et de sucres, et de faire de l'exercice physique : il faut pratiquer un sport au moins 3 heures par semaine pour éviter les prises de poids, et ce contraception ou pas...

Les premiers mois de prise de pilule, certains symptômes parfois constatés disparaissent le plus souvent en 1 à 2 mois : seins douloureux, sensations de gonflement en fin de plaquette, saignements en cours de plaquette, maux de tête modérés. Si l'un de ces signes persiste après 3 mois de prise, signalez-le à votre médecin.

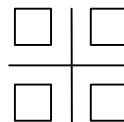
La pilosité n'est pas augmentée par les pilules minidosées actuelles.

Surveillance de la pilule.

Une consultation médicale (éventuellement sans examen gynécologique) est nécessaire avant de débiter la pilule, pour vérifier l'absence de contre-indication (interrogatoire, examen clinique, en particulier mesure de la tension artérielle). Une nouvelle consultation 3 à 6 mois après permet de vérifier la bonne tolérance de la contraception, la normalité de la tension artérielle. Les consultations ultérieures sont au minimum annuelles.

Un bilan sanguin est parfois nécessaire avant de commencer la pilule, et sera systématique 3 à 6 mois après. La surveillance sanguine ultérieure sera adaptée à chacune mais peut être très allégée en l'absence de facteurs de risques cardiovasculaires.

Les frottis (qui détectent les stades précoces de cancer du col) se font après le début des rapports sexuels, les recommandations sont de faire le premier à 25 ans, de le répéter après un an puis de façon plus espacée selon les résultats. Leur fréquence est la même quelle que soit la contraception.



L a contraception orale œstroprogestative (la pilule). Mode d'action, mode d'emploi, effets secondaires

Le médecin ou la sage-femme vous a prescrit une contraception orale œstroprogestative. Celle-ci est probablement une minipilule, car les pilules normodosées (à 50 microgrammes d'éthinyl-estradiol) sont rarement utilisées actuellement. Cette fiche a pour but de répondre à vos questions sur ce moyen de contraception très répandu.

La micropilule ou contraception microprogestative a un mode d'action, des avantages et des inconvénients différents ; elle ne sera pas évoquée ici.

Mode d'action.

La pilule contient deux hormones combinées : un œstrogène (estradiol ou éthinyl-estradiol) et un progestatif (variable selon les générations de pilule).

Ces hormones mettent au repos les ovaires. L'effet contraceptif est dû à la suppression de l'ovulation, par des doses hormonales les plus faibles possibles. Ceci a deux conséquences :

- ♥ tout oubli de plus de 12 heures peut déclencher une ovulation les jours suivants, entraînant des risques de grossesse,
- ♥ si la pilule est prise correctement, elle protège des risques de grossesse même pendant les 7 jours d'arrêt entre deux plaquettes.

Bien prise, la pilule est un moyen de contraception très efficace, nettement supérieur au préservatif utilisé seul, au retrait ou aux méthodes " naturelles " d'abstinence périodique.

Mode d'emploi.

Lorsque l'on prend la pilule pour la première fois, ou qu'on la recommence après un ou plusieurs mois d'arrêt, le premier comprimé est à prendre le premier jour des règles, puis on prend un comprimé par jour jusqu'à la fin de la plaquette. On peut aussi commencer la pilule pour la première fois en cours de cycle en utilisant des préservatifs les 7 premiers jours de prise.

♥ La plupart des plaquettes ont 21 comprimés. On prend un comprimé par jour pendant 21 jours, dans l'ordre prévu. Une pause de 7 jours sépare deux plaquettes. Les règles surviennent au cours de cette semaine d'arrêt. Le 8^{ème} jour, on entame la deuxième plaquette sans tenir compte de la date des règles.

♥ Certaines plaquettes contiennent 28 comprimés (21 ou 24 de couleur, puis 7 ou 4 placebos blancs). On prend un comprimé par jour pendant 28 jours dans l'ordre indiqué, puis on reprend une nouvelle plaquette sans faire d'arrêt. Les règles surviennent le plus souvent lors de la prise des comprimés blancs. Dans les 2 cas, la 2^{ème} plaquette est recommencée le même jour de la semaine que la 1^{ère} plaquette (par exemple un mardi si la première plaquette a été commencée un mardi). On peut choisir de prendre la pilule le matin, le midi ou le soir, mais à condition de toujours la prendre ensuite au même moment de la journée.

En cas d'oubli d'un comprimé de 12 à 24 heures, il faut l'avaler dès constatation de l'oubli (éventuellement prendre le comprimé oublié en même temps que le suivant), puis continuer normalement la plaquette. Si l'oubli de pilule survient en fin de plaquette (moins de 8 comprimés restants), il faut prendre la plaquette suivante dès le lendemain de celle avec oubli, sans aucun arrêt. Dans tous les cas, il faut prendre des préservatifs pendant 7 à 10 jours. Si vous avez eu un rapport sexuel dans les cinq jours précédant l'oubli, il faut prendre en plus, la contraception d'urgence (Levonorgestrel ou Norlevo, en vente libre en pharmacie).

En cas d'oubli de 2 comprimés consécutifs, la pilule n'est plus efficace. Le plus sûr pour diminuer les risques de grossesse est de continuer la plaquette sans s'occuper des saignements parfois provoqués par l'oubli et de prendre la plaquette suivant le lendemain du dernier comprimé, sans arrêt entre les deux plaquettes.

Si vous oubliez de commencer une nouvelle plaquette au jour prévu, vous n'êtes plus protégée. Reprenez la pilule, utilisez une contraception locale pendant 7 jours et contactez un professionnel de santé pour avis.

En cas de vomissements moins de 3 heures après la prise d'un comprimé, celui-ci n'a pas eu le temps d'être efficace. Il faut prendre immédiatement le comprimé suivant sur la plaquette, puis continuer celle-ci normalement. La plaquette sera terminée un jour plus tôt, il faut commencer la suivante un jour plus tôt de façon à ne pas allonger la période d'arrêt. Une autre possibilité est de toujours avoir une plaquette d'avance, de prendre le comprimé équivalent au comprimé vomi sur cette plaquette de dépannage, et de continuer normalement ensuite la plaquette en cours.

Une diarrhée abondante qui dure une journée entraîne les mêmes précautions qu'un oubli de pilule de 24 heures.

Les règles peuvent parfois être très peu abondantes, voire absentes à l'arrêt d'une plaquette, sans qu'il y ait nécessairement grossesse. Vous devez débiter la plaquette suivante mais envisager de faire un test de grossesse si les règles sont d'habitude plus abondantes.

Certains médicaments (antiépileptiques, antituberculeux) peuvent diminuer l'efficacité de la pilule, il faut donc toujours signaler son utilisation. Et signaler leur prise au prescripteur de la pilule

L'arrêt de la pilule à intervalles réguliers, pour « faire une fenêtre » ou « laisser reposer le corps » est tout à fait inutile et déconseillé. La survenue d'une grossesse, souvent suivie d'une IVG, est en effet fréquente dans ces périodes de « pause ».

Effets secondaires éventuels.

L a pilule ne fait pas grossir: la prise de poids est identique sous pilule ou sans pilule.

En fait, les jeunes filles commencent souvent à prendre une contraception au moment où leur rythme de vie change : stress des examens, internat, départ du domicile familial, et alimentation souvent différente. Ceci peut favoriser une prise de poids.

Si elle ne fait pas grossir, la pilule favorise par contre une répartition féminine des graisses, c'est-à-dire surtout au niveau des