

Choisir une pilule estroprogestative

Les pilules estroprogestatives à choisir en premier contiennent un progestatif bien éprouvé : le *lévonorgestrel*.

- Les pilules contraceptives dites estroprogestatives contiennent deux hormones : un estrogène et un progestatif. Elles font partie des moyens de contraception les plus efficaces pour les femmes. Pour choisir parmi les dizaines de pilules qui existent, il faut tenir compte du risque d'effets indésirables, qui dépend surtout du progestatif utilisé.

Une pilule "minidosée" en estrogène

- L'hormone estrogène des pilules est le plus souvent l'*éthinyloestradiol*, (ou parfois l'*estradiol*, qui n'apporte pas d'avantage particulier).

- La plupart des pilules contiennent jusqu'à 40 microgrammes d'*éthinyloestradiol* par comprimé : elles sont "minidosées". Cela limite les risques d'effets indésirables : troubles cardiovasculaires, nausées-vomissements et maux de tête. Mais moins elles sont dosées, plus cela augmente le risque de grossesse en cas d'oubli, et le risque de saignements irréguliers.

Attention au progestatif

- Pour choisir sa pilule, le plus important est le progestatif qu'elle contient.

- Le *lévonorgestrel* est le progestatif qui entraîne les plus faibles risques de phlébite (caillot de sang dans une veine) et d'embolie (dépôt de caillots de sang, notamment dans les artères des poumons). Les risques sont augmentés avec les progestatifs appelés *désogestrel*, *gestodène*, *chlormadinone* ou *drosprénone*. Les risques cardiovasculaires des autres progestatifs sont moins bien connus, mais certains exposent à des effets indésirables graves.

- La *drosprénone* agit aussi sur le rein, ce qui augmente le risque d'effets indésirables. Son action interfère avec celle de nombreux médicaments. Contrairement à certaines affirmations commerciales, les pilules qui en contiennent ne font pas perdre du poids.

- La *cyprotérone* augmente davantage le risque de phlébite et d'embolie. Mieux vaut ne pas l'utiliser.

Pilules mono ou multiphasiques

- Les pilules estroprogestatives "monophasiques" contiennent les mêmes doses d'hormones dans chaque comprimé. Dans certaines pilules, les doses d'hormones varient dans le cycle : deux fois (on parle de pilules "biphasiques"), trois fois (pilules "triphases") ou plus. Rien ne démontre que les effets indésirables (par exemple les saignements irréguliers) sont moins fréquents avec les unes ou les autres.

- Une pilule estroprogestative à prendre pendant 3 mois sans interruption est commercialisée dans le but d'espacer les règles. Elle provoque davantage de saignements imprévus qu'une pilule à prendre 21 jours sur 28. Quand un report ponctuel des règles est souhaité, il suffit de prolonger la prise d'une pilule en enchaînant les plaquettes de comprimés.

- Certaines pilules comportent des comprimés placebo, permettant une prise continue sur 28 jours, sans arrêt entre deux plaquettes. Elles peuvent être préférées par certaines femmes pour éviter des oublis.

Pilules remboursables

- Les pilules contraceptives estroprogestatives à choisir en premier contiennent du *lévonorgestrel*, un progestatif bien éprouvé.

- En France, ces pilules présentent en plus l'avantage d'être remboursables par la Sécurité sociale.

©Prescrire – septembre 2017

Sources • "Choisir une contraception" Premiers Choix Prescrire, actualisation août 2017 : 8 pages.