

Vous prenez une pilule estroprogestative

Des modalités de prise à connaître pour une contraception efficace.

- La pilule estroprogestative contient 2 hormones : un estrogène et un progestatif. C'est un contraceptif dont l'efficacité est constante tout au long du cycle menstruel, quand la pilule est prise sans erreur.
- Les effets indésirables les plus souvent signalés sont des maux de tête, une tension des seins, une perte ou une prise de poids, une modification de la libido. La pilule cause rarement des troubles cardiovasculaires (notamment une thrombose veineuse), ceux-ci se manifestant surtout en cas de consommation de tabac ou d'immobilité prolongée, suite à une intervention chirurgicale par exemple.

Modalités de prise de la pilule

- La première plaquette de la pilule peut être commencée à tout moment en l'absence de grossesse. La contraception devient efficace environ à partir du 7^e jour. Quand la première plaquette est commencée le 1^{er} jour des règles, l'efficacité est immédiate.
- La plupart des pilules contiennent 21 comprimés par plaquette, tous actifs : prendre un comprimé chaque jour au même moment de la journée, arrêter pendant 7 jours, puis passer à la plaquette suivante, et ainsi de suite. Pour ne pas compromettre la contraception, mieux vaut anticiper les renouvellements d'ordonnance, quitte à demander un "dépannage" à la pharmacie.
- Des pilules contiennent des doses d'hormones variables au cours d'une même plaquette. Il est alors important de respecter l'ordre de prise des comprimés.
- Certaines pilules contiennent 28 comprimés par plaquette à prendre sans interruption entre les plaquettes : en général 21 comprimés d'hormones, puis 7 comprimés inactifs, distincts, ajoutés en fin de plaquette afin de ne pas rompre l'habitude des prises.
- Les règles surviennent généralement suite à l'arrêt des comprimés d'hormones. Quand il est souhaitable de reporter ponctuellement la survenue des règles, les comprimés d'hormones peuvent être pris en continu, sans période d'arrêt entre deux plaquettes.

En cas d'oubli

- En cas d'oubli d'un seul comprimé, le prendre dès que l'oubli est constaté, même si cela implique de prendre 2 comprimés à la fois : celui oublié et celui du jour. Les comprimés suivants sont à prendre de la manière habituelle. En France, plusieurs notices de pilules mentionnent que l'efficacité contraceptive est compromise si le délai d'oubli d'un comprimé dépasse 12 heures. Ce délai n'est pas consensuel : selon l'Organisation mondiale de la santé, l'oubli d'un seul comprimé (contenant 30 ou 35 microg d'*éthinyloestradiol*) ne compromet pas la contraception.
- Quand 2 comprimés ou plus ont été oubliés, l'efficacité contraceptive est compromise : utiliser si besoin des préservatifs pendant 7 jours, prendre le dernier comprimé oublié et poursuivre la plaquette en cours. Quand ces oublis ont lieu la 3^e semaine de la plaquette, poursuivre les prises des comprimés d'hormones puis commencer la plaquette suivante sans interruption entre les plaquettes. En cas de relations sexuelles 2 jours avant les oublis ou pendant les jours d'oublis, il est conseillé de prendre en plus la "pilule du lendemain", au plus vite, dans les 4 jours après le rapport sexuel.

Des situations diminuent l'efficacité contraceptive

- En cas de vomissement survenant dans les 2 heures après la prise d'un comprimé, l'absorption des hormones peut être insuffisante. Il est nécessaire de prendre un autre comprimé. En cas de vomissements persistants ou de diarrhée sévère sur une période couvrant au moins 2 prises, prendre les mêmes précautions qu'en cas d'oubli.
- Divers médicaments et plantes diminuent l'efficacité de la pilule et augmentent le risque de grossesse, notamment des antiépileptiques, des médicaments de l'infection par le virus du sida, le millepertuis. Il est important de signaler la prise d'une contraception par pilule à tout professionnel de santé consulté.

©Prescrire – septembre 2017

Sources • "Contraception" Premiers Choix Prescrire, actualisation août 2017 : 8 pages. • "Contraception estroprogestative orale, alias "la pilule" " *Rev Prescrire* 2011 ; 31 (334) : 635-637.