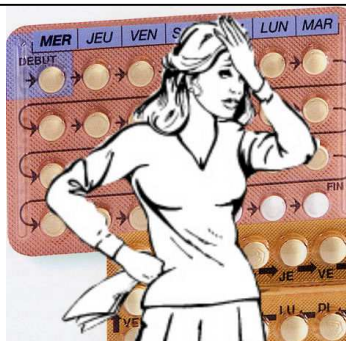


# Pilule: Que faire en cas d'oubli



## Sommaire :

- A Rappel sur le fonctionnement de la pilule
- B Comment bien prendre sa pilule
- C Délai selon les pilules
- D Conduite à tenir en cas d'oubli ou de décalage de la prise de pilule.
- E Les pilules du lendemain

## A Rappel sur le fonctionnement de la pilule

La pilule est destinée à se substituer à votre fonctionnement hormonal.

Mode d'action:

- Elle rend impossible la nidation dans l'utérus,
- épaissit la glaire présente dans le vagin.
- Seule la pilule combinée bloque l'ovulation.

Oublier la pilule, c'est permettre que votre activité hormonale puisse redémarrer rapidement.

Conséquences:

- Il peut survenir une ovulation ;
- la muqueuse à l'intérieur de l'utérus présente rapidement un aspect permettant la nidation d'ovule fécondé;
- la glaire devient plus fluide autorisant plus facilement le passage des spermatozoïdes.



## B Comment bien prendre sa pilule.

La première prise de pilule se fait le premier jour des règles. Cependant, pour obtenir une protection plus rapide et permettre une meilleure observance, la pilule peut être prise à n'importe quel moment du cycle en utilisant une protection contraceptive durant 7 jours si la contraception débute après le 5<sup>ème</sup> jour du cycle. (Méthode Quick start)

La pilule combinée ou oestroprogestative est efficace au bout de 7 jours; La pilule progestative est efficace après 48 H.

La pilule se prend à heure régulière. Les oublis sont plus fréquents si la pilule est prise le midi (67 %), le soir (56%) et moins oubliée si elle est prise le matin (40 %).

Pour éviter l'oubli:

- Prendre sa pilule à un moment de la journée en rapport avec une activité quotidienne exécutée tous les jours.
- Faire sonner son portable
- Toujours emporter une plaquette de rattrapage avec soi
- Emmener également une pilule du lendemain

## C Délai pour prendre sa pilule:

Pilules oestro-progestatives et Cerazette: Délai 12 h

Pilule Microprogestative: Délai 3 h

## D Conduite à tenir en cas d'oubli, de décalage de la prise de pilule en dehors des délais préconisés, de vomissement ou de diarrhée importante dans les 4 heures qui suivent la prise de pilule

Exécuter les consignes: 1 et 3 ou 1, 2 et 3

Prendre le comprimé oublié

Prendre le comprimé habituel à l'heure normale, même si 2 cp sont pris en même temps

Si vous êtes pendant la troisième semaine de plaquette: Il reste moins de 7 jours de comprimés à prendre.

Exécuter les consignes décrites en 1

Pour les pilules oestroprogestatives: Ne pas observer l'intervalle de 7 jours entre les plaquettes et enchaîner sur la plaquette suivante

Si rapport sexuel dans les 5 jours avant l'oubli: Prendre une pilule du lendemain selon le délai:

Avant 3 J :Norlevo  
Jusqu'à 5 J: EllaOne

Si Rapport sexuel dans les 7 jours suivant l'oubli: Mettre un préservatif

## E Les méthodes du Lendemain: Pilule; stérilet

### Norlevo

Ce traitement en dose unique retarde l'ovulation. Il doit être pris avant que l'ovulation ait lieu.

Son efficacité dépend de la rapidité de prise:

- 0 à 24 h : 95 %
- 24 et 48h: 85 %
- 49 et 72h: 58%

Remboursé sur prescription du médecin et gratuit pour les mineures

### EllaOne

Agit en retardant ou bloquant l'ovulation

Efficacité jusqu'à 5 J (61 % des grossesses sont évitées)

Délivrée sur prescription médicale uniquement

Cout 50 € non remboursé

### Le stérilet

Agit en empêchant la nidation; Actif même après l'ovulation

Peut être posé jusqu'à 5 jours après la date théorique de l'ovulation

Pour toute femme même sans avoir eu d'enfant

Efficacité grande: seulement 0,2 % de grossesse

Interdit si infection vaginale en cours ou utérine, malformation utérine .