

Notre
1^{ère} pilule



GYN 06014 - Avril 2006

Notre
1^{ère} pilule



Histoires de copines
Chloé, Julie, Clara, Valentine et les autres...

Sommaire



- 1 Mon corps**
- 2 Les garçons**
- 3 Je n'ai jamais fait l'amour**
- 4 La 1^{ère} fois**
- 5 Les parents**
- 6 La 1^{ère} visite chez le médecin**
- 7 La pilule c'est quoi ?**
 - Est-ce que j'ai raison de commencer ?
 - Est-ce que je vais la prendre toute ma vie ?
 - Est-ce qu'elle peut me rendre stérile ?
 - Et si je l'oublie ?
 - Est-ce qu'elle protège des maladies sexuellement transmissibles ?
- 8 Et si on fume ?**
- 9 J'ai peur de grossir**

1 Mon corps

Clara : C'est vrai qu'on peut vivre chez nos parents, mais avoir aussi une vie amoureuse.

Valentine : J'ai l'impression que mon corps a décidé autant que ma tête.

Julie : Moi celui qui veut décider pour moi, c'est surtout Antoine...

Chloé : Fais ce que tu veux, c'est quand même ton corps !



Envoyer

2 Les garçons

Chloé : Dès qu'on est seul, il me saute dessus...

Clara : ... oui et il insiste ...

Valentine : ... moi je le trouve super, il a voulu attendre que je sois prête.



Envoyer

Il est difficile, quand on a 20 ans aujourd'hui, d'imaginer que le slogan *"notre corps nous appartient"*, fut révolutionnaire en son temps.

Même du temps de vos grand-mères, et peut-être encore de celui de vos mamans, l'éducation religieuse, l'enseignement et l'ensemble de la société s'étaient bien ligüés pour que justement les femmes ne disposent pas librement de leur corps.

Aujourd'hui, décider de prendre sa 1^{ère} pilule est le 1^{er} acte de votre vie de femme.

Et *"il"* a eu bien raison. C'est un signe de respect.

Les garçons doivent respecter vos désirs, vos envies.

Et à votre tour vous pourrez avoir de l'estime pour son attitude. *Ne cédez pas au chantage.*

Une relation avec une confiance réciproque, c'est aussi formidable.

3

Je n'ai jamais fait l'amour

Julie : Je l'ai jamais fait mais j'y pense tout le temps.

Valentine Et Clara : Obsédée va !!!

Clara : Moi, c'est mon copain qui veut.

Envoyer

4

La 1^{ère} fois

Chloé : (15 ans) Je suis amoureuse mais je sais pas si j'ai l'âge.

Julie : J'ai super peur de pas savoir quoi faire et d'avoir mal.

Clara : Moi, c'est plutôt d'être déçue.

Valentine : Les fiilles !!!! Ça y est !!!!!

Les autres : Alors dis-nous, dis-nous...

Valentine : Top!!!

Envoyer

Vous êtes dans la période qui précède la 1^{ère} fois. C'est l'étape des 1^{ers} baisers, des 1^{ères} caresses, de l'apprentissage de votre corps. Sachez que cette période est très importante pour découvrir votre sensualité et être prête le jour où cela arrivera, le jour où vous l'aurez décidé, sans vous laisser influencer.

Il n'y a pas d'âge "normal" pour faire l'amour. C'est mieux de se sentir bien dans sa tête, bien dans son corps, prête. Alors, comme la 1^{ère} fois ça compte, autant en avoir vraiment envie physiquement et psychologiquement et ... quand le garçon vous "branche"! Lors du 1^{er} rapport sexuel, c'est la membrane ou l'hymen, à l'entrée du vagin, qui s'ouvre et provoque une petite gêne ou une douleur selon les filles. Enfin, n'ayez pas peur de demander à votre partenaire d'utiliser un préservatif.

5 Les parents

Chloé : *Moi mes parents sont coincés, je ne peux même pas leur parler de Nicolas.*

Clara : *Ma mère m'a dit qu'elle prendrait rendez-vous chez le médecin quand je voudrais prendre la pilule.*

Valentine : *C'est géant ça, moi mon père croit toujours que je suis un bébé.*

Julie : *Quand ma sœur a commencé à leur parler de sa vie sexuelle, j'ai cru qu'ils allaient avoir une attaque.*

Il existe des parents cool et des moins cool. Mais de toutes façons, c'est bien d'essayer de s'ouvrir à eux. Car le dialogue peut vraiment vous soulager, vous vous sentirez plus soutenue. Et avant tout, ils peuvent vous aider dans la démarche de prendre contact avec le médecin, quelque soit la raison pour laquelle vous voulez prendre la pilule.

6 La 1^{ère} visite chez le médecin

Julie : *J'y suis allée avec ma mère. C'est elle qui a pris rendez vous.*

Clara : *C'était rigolo... Il a demandé à ma mère si elle voulait bien sortir, pour me parler seule.*

Chloé : *Moi je n'ose pas demander à ma mère...*

Valentine : *Tu peux y aller seule. Il est là pour nous parler, pour répondre à toutes nos questions.*

Décider de prendre sa 1^{ère} pilule est un acte important pour sa vie et sa santé. Consulter un médecin est absolument indispensable.

Pour vous prescrire votre 1^{ère} pilule, il fera un bilan de votre santé pour s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication et vous prescrira la pilule qui vous correspond. Alors prenez rendez-vous, avec votre maman, ou bien toute seule, car le dialogue et les conseils vous seront toujours précieux.

7 La pilule c'est quoi ?

Est-ce que j'ai raison de commencer ?

Julie : Ma 1^{ère} pilule m'a d'abord été prescrite parce que j'avais des règles irrégulières et de l'acné.

Chloé : Voilà j'ai rencontré un garçon qui me plaît vraiment, je crois qu'on va faire l'amour cet été, mais la pilule, c'est quand même franchir une étape.



Vous avez raison.

On ne commence pas la pilule pour faire comme les copines.

Mais sachez que la pilule est aujourd'hui le mode de contraception majeur en France.

Une femme sur deux entre 20 et 25 ans utilise la pilule.

Toutes les pilules, même les plus faiblement dosées, ont une bonne efficacité.

Par conséquent, bien sûr, vous choisirez de commencer si vous vous sentez prête à avoir votre première relation sexuelle.

Il ne faut surtout pas prendre le risque de vous retrouver enceinte.

Continuez de faire attention, seul le préservatif vous protégera contre les MST, vous pouvez donc combiner préservatif et pilule pour éviter d'être contaminée par des maladies lors des rapports sexuels.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Est-ce que je vais la prendre toute ma vie ?

Valentine : Moi j'ai déjà pris ma 1^{ère} pilule, est-ce qu'elle va être la même toute ma vie ?



Bien sûr que non, tout au long de votre vie de femme, vous allez évoluer, et avoir peut-être besoin que votre médecin vous prescrive un autre type de pilule plus adaptée à votre corps et à ses changements.

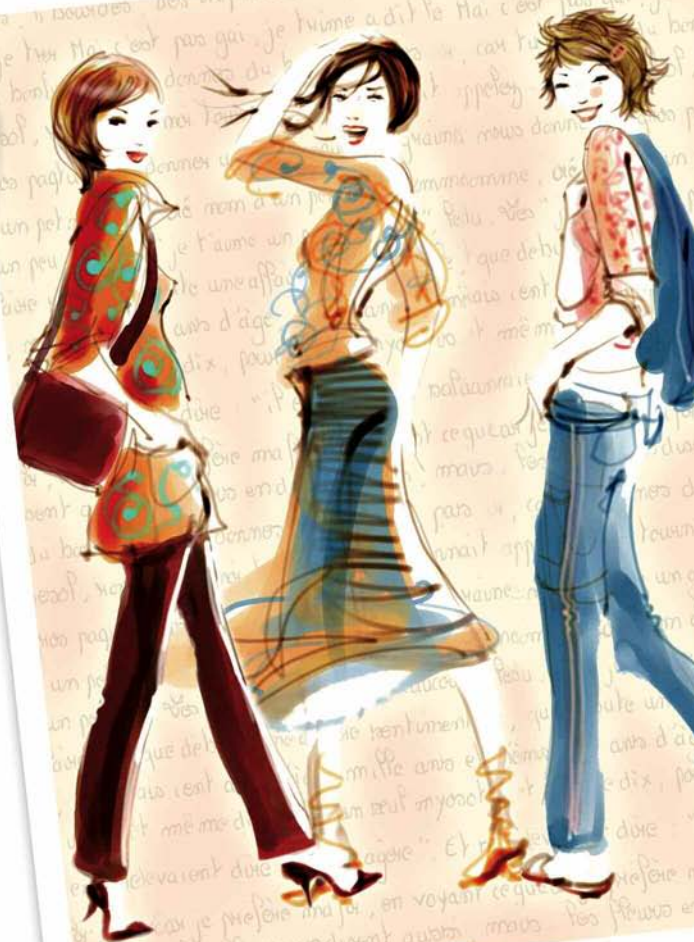
Est-ce qu'elle peut me rendre stérile ?

Valentine : *Ça c'est l'angoisse de toutes les filles qui commencent...*

Julie : *On se pose cette question au moins une fois...*



Envoyer



Si vous pouviez avoir des enfants avant de débiter votre contraception, vous pourrez en avoir après l'arrêt de la pilule. La pilule ne rend pas stérile.

Et si je l'oublie ?

En cas d'oubli d'un comprimé de ma pilule oestroprogestative...

- **...de moins de 12h*** par rapport à l'heure habituelle de prise, je prends immédiatement le comprimé oublié et continue de prendre les comprimés suivants à l'heure habituelle jusqu'à la fin de la plaquette.
- **...de plus de 12h*** par rapport à l'heure habituelle de prise, **il existe un risque de grossesse**. Je prends immédiatement le comprimé oublié à l'heure habituelle (même si je dois prendre deux comprimés le même jour) et je poursuis le traitement jusqu'à la fin de ma plaquette.

**Je prends aussi des précautions supplémentaires :
En cas de rapport sexuel dans les 7 jours suivant mon oubli :**

- **J'utilise simultanément une seconde méthode contraceptive non hormonale (par ex : préservatif)**
- Si la période de 7 jours avec préservatifs s'étend au-delà du dernier comprimé actif de ma plaquette en cours, je supprime l'intervalle libre ce qui veut dire que je démarre la plaquette suivante le jour suivant la prise du dernier comprimé actif de la plaquette.

En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant mon oubli ou si mon oubli concerne au moins 2 comprimés :

- J'utilise **par précaution** une méthode de rattrapage comme par exemple : la pilule du lendemain, (si le délai d'efficacité n'est pas dépassé). **Je consulte aussi mon médecin.**

Consultez la notice de votre pilule pour plus d'informations.

Un petit conseil pour ne pas être prise au dépourvu !

En cas d'oubli, de vomissement ou de changement de sac, ayez toujours sur vous une plaquette d'avance. Vous éviterez ainsi de rechercher désespérément une pharmacie de garde, un dimanche ou le jour où vous devrez commencer une nouvelle plaquette.

*ANAES : Recommandation pour la pratique clinique, Stratégie de choix des méthodes contraceptives chez la femme, Décembre 2004. Document disponible sur : <http://agmed.sante.gouv.fr/hm/5/rbp/indrpb.htm>

Est-ce qu'elle protège des maladies sexuellement transmissibles ?

Clara : Il paraît qu'il faut en plus avoir un préservatif.

Valentine : Ça fait beaucoup !

Julie : La pilule pour nous, le préservatif pour eux, c'est vrai !

Les MST - Maladies Sexuellement Transmissibles

Ou les IST - Infections Sexuellement Transmissibles

La MST la plus grave aujourd'hui est le Sida.

En France

- 56% des personnes atteintes aujourd'hui sont des femmes.
- 80% des personnes contaminées vivent avec le VIH sans le savoir.

La pilule permet d'éviter d'être enceinte.

Mais seul le préservatif vous protégera contre des maladies qui peuvent être très graves.

Alors mille fois "oui" : ne faites jamais l'amour sans préservatif.

Ou alors après vérification d'un test de dépistage pour la fille et le garçon.

8 Et si on fume ?

Valentine : J'ai commencé pour faire comme tout le monde...

Clara : Et quand on est timide, ça aide !

Valentine : Quand j'y pense, j'aimerais bien arrêter quand même.

Envoyer

C'est vrai que le tabac et la pilule ne font pas bon ménage.

Pensez à vous arrêter, en particulier après 35 ans.

De toute façon le tabac c'est pas génial en général pour votre santé.

9 J'ai peur de grossir

Chloé : Depuis 3 ou 4 ans, je n'arrête pas de grossir, alors prendre en plus la pilule !...

Valentine : Avec toute la bande on se fait souvent des dîners chez l'un ou chez l'autre...

Clara : ... et j'ai du mal à faire attention.

Envoyer



Des modifications de poids peuvent être observées sous certaines pilules *mais ce qui est surtout responsable de votre poids est la puberté et la mauvaise alimentation.*

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, en évitant les sodas et autres boissons sucrées ou alcoolisées.

Faites 3 repas par jour en privilégiant le petit-déjeuner.

Et bien sûr, évitez le grignotage et trop de pizzas, hamburgers, etc..