

Contraception orale



“ Ma pilule et moi ”

La pilule, une histoire de femmes ?



Pour nous les femmes, avec l'ère de la pilule a commencé le temps de la liberté.

Pouvoir décider, choisir, devenir maître de notre corps et de notre vie.

Mais la pilule, c'est aussi une histoire d'avancée médicale, l'histoire de la recherche.

Ce carnet nous est dédié, à nous les femmes.

Il nous propose de tout comprendre sur notre anatomie et le fonctionnement d'un cycle

menstruel, sur les pilules, leurs principes et leurs différences.

Mais à côté de ces informations scientifiques, nous trouverons une multitude de réponses aux questions les plus diverses que nous nous posons dans la vie.

Parce que la pilule est au cœur de notre vie de chaque jour.

Anatomie féminine et fonctionnement d'un cycle menstruel

Anatomie féminine

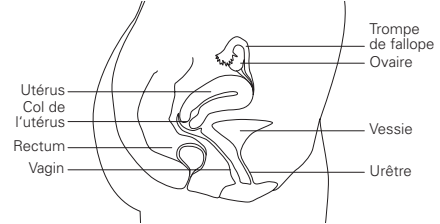
Le fonctionnement génital de la femme fait intervenir trois organes en interactivité :

- Le cerveau
- Les ovaires
- L'utérus

L'ovaire

A partir de la puberté jusqu'à la ménopause, **l'ovaire** va libérer un ovule à chaque cycle, ce dernier étant divisé en 3 périodes :

- Du 1^{er} au 14^{ème} jour, c'est la maturation du follicule
- Au 14^{ème} jour, l'ovule est expulsé de l'ovaire : c'est l'ovulation
- A partir du 14^{ème} jour : ou bien l'ovule n'est pas fécondé, auquel cas il est éliminé naturellement par l'organisme ; ou bien l'ovule est fécondé par un spermatozoïde et donne un œuf qui va s'implanter dans **l'utérus** ; c'est la nidation utérine et la grossesse qui commence.



Le cerveau

Avec les ovaires et l'utérus, le cerveau va provoquer « les événements cycliques de la vie génitale de la femme : l'ovulation et les règles ». Les cycles menstruels durent en moyenne 28 jours chacun et se produisent de la puberté à la ménopause.

L'utérus

Les règles apparaissent à la fin du cycle menstruel de 28 jours (en général).

La **muqueuse utérine** subit des modifications au cours de chaque cycle. Du 5^{ème} au 25^{ème} jour du cycle ovarien, la muqueuse utérine se développe, s'épaissit. En deuxième partie de cycle, sa vascularisation s'intensifie.

S'il n'y a pas eu de fécondation, la muqueuse va s'éliminer : ce sont les règles. A la fin des règles, la muqueuse utérine se développe de nouveau.

Principe

La pilule contient une association d'estrogènes et de progestatifs. Ces deux hormones sont réunies dans un seul et même comprimé. Son absorption provoque la fermeture de trois verrous de sécurité de la contraception orale

La pilule estroprogestative

- **Elle bloque l'ovulation** au niveau de l'ovaire.
- **Elle empêche l'implantation de l'œuf**, en inhibant la croissance de la muqueuse utérine ; la fabrication du « nid » de l'œuf dans l'utérus ne peut avoir lieu.
- **Elle empêche les spermatozoïdes de remonter vers l'utérus.** La pilule modifie la glaire du col indispensable aux spermatozoïdes pour pénétrer à l'intérieur de l'utérus et se diriger vers une trompe afin de féconder l'ovule.

Depuis sa découverte en 1956 à Porto Rico par le scientifique Grégory Pincus, la pilule est sans cesse l'objet de perfectionnement. Nous disposons aujourd'hui d'un éventail de pilules qui permet de s'adapter au mieux à l'individualité de chaque femme.

Les doses d'hormones ont considérablement diminué. Les pilules sont aujourd'hui de moins en moins dosées en estrogènes (tout en restant aussi efficaces !). A titre d'exemple, il existe aujourd'hui des pilules dosées à 20µg d'estrogènes et à 15µg d'estrogènes !

Certaines sont monophasiques, tous les comprimés étant identiques. D'autres sont biphasiques ou triphasiques : cela signifie qu'elles ont des comprimés dont les doses d'hormones varient au cours du cycle (comprimés de couleurs différentes) et tendent à se rapprocher de la production hormonale naturelle de la femme. Enfin, l'hormone progestative contenue dans la pilule peut être de nature variable.

La pilule est un moyen contraceptif simple et efficace. Les effets secondaires et les intolérances sont aujourd'hui bien connus.

Un principe est à respecter : **prendre sans oublier à un horaire relativement fixe** (moins de 12 heures de décalage pour les pilules estroprogestatives), **un comprimé chaque jour pendant 21 jours, ou 28 jours de suite pour les pilules les plus récentes.** Ce principe est à respecter quel que soit le nombre de rapports sexuels.

L'effet de la pilule est réversible dès son arrêt et une grossesse peut être (en principe) envisagée immédiatement.

La pilule est aujourd'hui utilisée par plus d'un tiers des françaises en âge de procréer. Dans notre pays, une femme sur deux entre 20 et 25 ans utilise la pilule.

2 types principaux de contraception hormonale orale peuvent être distingués en fonction de leur composition : les pilules estroprogestatives (les plus couramment utilisées) et les pilules microprogestatives.



Pilule estroprogestative

Quelles différences y-a-t-il entre une pilule en prise continue et une pilule en prise discontinue (avec un arrêt d'une semaine entre 2 plaquettes successives) ?

Il existe différentes sortes de pilules, selon les hormones contenues, leurs doses ou selon le mode de prise :

• **Les pilules prises sur 28 jours :** ce sont les pilules les plus récentes. Elles se prennent **en continu**, sont composées de comprimés contraceptifs pendant 24 jours et de comprimés hormonalement neutre (de couleur différente) pendant 4 jours. Cette prise quotidienne est faite pour vous permettre d'enchaîner les plaquettes sans interruption et **d'éviter de penser au jour de reprise pour la plaquette suivante.**

• **Les pilules prises sur 21 jours :** elles se prennent

sur 3 semaines avec un arrêt de prise pendant une semaine avant la reprise de la plaquette suivante.

La pilule en prise continue est une aide pour éviter les oublis.

Prendre une pilule tous les jours à la même heure, sans avoir à se poser la question de la date de début d'une nouvelle plaquette est plus simple. Cela permet d'éviter les oublis notamment ceux qui surviennent justement au moment de la reprise de la contraception, c'est-à-dire ceux qui sont le plus à risque en terme de grossesse.

La pilule est aujourd'hui le mode de contraception majeur en France.

Principe

Il s'agit d'une pilule dont la composition est différente de la pilule « classique » estroprogestative. En effet, elle est composée d'une seule hormone : un progestatif, à très faible dose. La pilule microprogestative ne doit pas être interrompue et il faut prendre un comprimé chaque jour à heure fixe et ce, même pendant les règles.

Certaines pilules microprogestatives sont remboursées à 65%

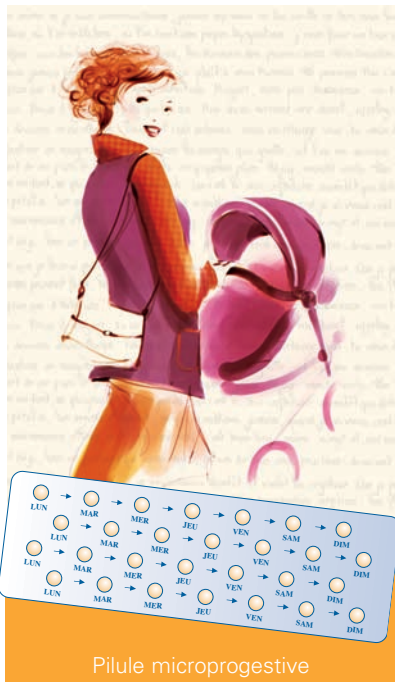
La pilule microprogestative

Elle est classiquement donnée à certaines femmes présentant une contre-indication momentanée ou définitive à la pilule estroprogestative ou lorsque la femme vient d'accoucher, qu'elle allaite ou non.

Ce type particulier de pilule agit principalement sur la glaire cervicale, c'est-à-dire la substance visqueuse sécrétée par les glandes du col de l'utérus qui permet aux spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.

Dans certains cas, elle peut inhiber l'ovulation et le développement de la muqueuse utérine.

Comme avec d'autres produits, l'apparition d'effets indésirables est possible. Les pilules microprogestatives peuvent notamment entraîner des saignements.



Pilule microprogestative

La pilule va-t-elle me protéger à 100% contre la grossesse ?

Les pilules ont montré leur très bonne efficacité, en l'absence d'oubli, de diarrhées importantes ou de vomissements. Toutes les pilules, même les plus faiblement dosées, ont une bonne efficacité.

La pilule va-t-elle me faire grossir ?

Les pilules anciennes fortement dosées pouvaient faire prendre du poids. Cependant, les pilules dont nous disposons aujourd'hui ont moins d'impact sur la prise de poids. Il est important, pour ne pas prendre du poids, d'être vigilante sur des critères alimentaires tels que le grignotage en dehors des repas, ou la quantité importante de calories cachées dans les sodas. Le sandwich et la restauration rapide ne sont pas l'idéal pour l'équilibre alimentaire.

Je fume, puis-je prendre la pilule ?

Tabac et pilule font mauvais ménage. Il est donc préférable d'arrêter de fumer après 35 ans pour une femme sous contraceptif oral.

Je prends d'autres médicaments, dois-je le signaler ?

Oui, c'est très important car il peut exister des interactions entre les médicaments et la pilule, pouvant en particulier diminuer l'efficacité de celle-ci.

D'autre part, si vous avez une intervention chirurgicale prévue, parlez-en à votre médecin.

On m'a parlé de maladie sexuellement transmissible (MST) ou Infection Sexuellement Transmissible (IST).**Qu'est-ce que c'est exactement ?**

Il s'agit de maladies qui se transmettent lors des rapports sexuels, comme le SIDA. La pilule permet d'éviter une grossesse non-désirée mais ne protège pas du tout vis-à-vis de ces maladies qui peuvent être graves. Seul le préservatif vous protégera contre ces MST, vous pouvez donc combiner préservatif et pilule pour éviter d'être contaminée par des maladies qui se transmettent lors des rapports sexuels.

La pilule rend-elle stérile ?

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

Mes copines ne prennent pas les mêmes pilules ; en quoi sont-elles différentes ?

Chaque femme est différente. C'est pourquoi le médecin essaie de s'adapter aux besoins de chacune. La pilule qui est la « bonne pilule » pour votre copine n'est pas forcément celle qui vous convient le mieux.

Il existe différentes sortes de pilule, selon les **hormones** contenues, les **doses** ou le **mode de prise** :

- **Continu** (pas d'arrêt de prise de comprimé)
- Ou **avec un intervalle** entre les plaquettes (variable, en général de 7 jours).

Les pilules sur 28 jours : ce sont les plus récentes, elles se prennent en continu et sont composées de comprimés contraceptifs pendant 24 jours et de comprimés hormonalement neutres (de couleur différente) pendant 4 jours. Cette prise quotidienne est faite pour vous permettre d'enchaîner les

plaquettes sans interruption et d'éviter de penser à la date de reprise pour la plaquette suivante.

Les pilules sur 21 jours : elles se prennent sur 3 semaines avec un arrêt d'une semaine avant la reprise de la plaquette suivante.

Les pilules en prise continue peuvent vous aider à ne pas oublier.

Quelle que soit la pilule, il n'y a pas d'horaire préférentiel pour la prendre, cependant, il est conseillé de la prendre à heure fixe et en même temps qu'une autre habitude quotidienne, par exemple en vous brossant les dents, au coucher, le matin en se levant, au dîner...

Comment dois-je prendre mes comprimés ?

La première fois que l'on prend la pilule, le premier comprimé de la plaquette se prend le premier jour des règles.

Le premier comprimé de chaque nouvelle plaquette se prendra toujours le même jour de la semaine.

Pour les plaquettes de 21 comprimés, il faut prendre 1 comprimé/jour pendant 3 semaines et arrêter pendant 7 jours. Les règles surviennent en général pendant la période d'arrêt.

Pour les plaquettes de 28 comprimés, il faut prendre 1 comprimé/jour pendant 28 jours en terminant la plaquette par les 4 comprimés de couleur différente et sans arrêter, poursuivre par la plaquette suivante. Vos règles surviendront à la fin des comprimés blancs ou en début de plaquette suivante. Si vous avez tendance à oublier votre pilule, les pilules en prise continue vous permettront de limiter les oublis à la reprise.

En cas de changement de pilule, il faut terminer la plaquette en cours puis prendre le 1^{er} comprimé suivant la prise du dernier comprimé actif du contraceptif précédent (certaines pilules de 28 comprimés possèdent 4 comprimés placebo en fin de plaquette).

Pour mes règles, la pilule va-t-elle changer quelque chose ? Quand mes règles vont-elles survenir ?

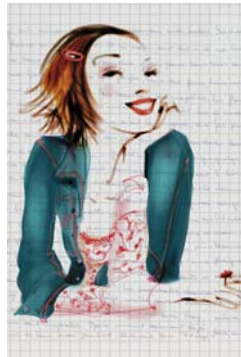
Sous pilule, sachez tout d'abord que vous n'avez pas de vraies « règles » mais des saignements secondaires à l'arrêt de la prise d'hormones. Vous pouvez par ailleurs être gênée par des petits saignements qui surviennent n'importe quand. Ne vous inquiétez pas, surtout n'arrêtez pas le traitement, ce n'est pas grave. Cela peut survenir

lors de la première prise de pilule. Ces saignements, en général de petite quantité, diminuent progressivement avec le temps pour disparaître définitivement après quelques mois.

Si les saignements sont importants et durent plus longtemps, consultez votre médecin. Parfois vos règles ne surviendront pas du tout. Cela arrive plus souvent avec les pilules faiblement dosées et ne signifie par forcément que vous êtes enceinte. **Néanmoins si vous avez un doute, parlez en à votre médecin.**

La date de survenue des règles est variable d'une femme à l'autre ; en général, entre le 22^{ème} et le 26^{ème} jour en fonction de la pilule prise.

Les règles peuvent se poursuivre alors que la plaquette suivante est débutée. Selon la pilule choisie elles seront de faible ou de plus forte intensité.



Que dois-je faire en cas d'oubli d'un comprimé de ma pilule estroprogestative ?

- **En cas d'oubli de moins de 12h** par rapport à l'heure habituelle de prise, prenez immédiatement le comprimé oublié et continuez à prendre les comprimés suivants à l'heure habituelle jusqu'à la fin de la plaquette.
- **En cas d'oubli de plus de 12h** par rapport à l'heure habituelle de prise, **il existe un risque de grossesse.** Prenez immédiatement le comprimé oublié à l'heure habituelle (même si deux comprimés doivent être pris le même jour) et poursuivez le traitement jusqu'à la fin de la plaquette.

→ Des précautions supplémentaires sont à prendre :

→ En cas de rapport sexuel dans les 7 jours suivant l'oubli :

Utilisez 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 la plaquette en cours, supprimez l'intervalle libre et démarrez la plaquette suivante le jour suivant la prise du dernier comprimé de la plaquette.

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

Utilisez **par précaution** une méthode de rattrapage comme par exemple : la pilule du lendemain. (Si le délai d'efficacité n'est pas dépassé) **Consultez votre médecin.**

ATTENTION À 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 aussi de rechercher désespérément une pharmacie de garde, un dimanche ou le jour où vous devrez commencer une nouvelle plaquette.

Si ça ne va pas avec cette pilule, que dois-je faire ?

Votre médecin vous donnera un prochain rendez-vous pour voir comment cela se passe et changer votre pilule si c'est nécessaire.

Vous pouvez néanmoins être gênée par exemple par des gonflements de vos seins ou des lourdeurs de jambes. Surtout, n'arrêtez pas votre traitement. Vous pouvez en parler à votre médecin par téléphone ou reprendre rendez-vous afin qu'éventuellement, le traitement soit ajusté.



Quelques idées reçues qu'il faut oublier :

- La pilule fait pousser les poils des jambes
- La pilule rend frigide
- La pilule peut fausser les tests de grossesse

J'ai rompu avec mon copain, puis-je arrêter la pilule ?

Si vous décidez d'arrêter votre pilule attendez la fin de la plaquette. Attention, vous ne serez alors plus protégée contre un éventuel risque de grossesse.

Réfléchissez avant de vous arrêter, une réconciliation est si vite arrivée !

N'oubliez pas que seul le préservatif vous protégera des maladies sexuellement transmissibles.