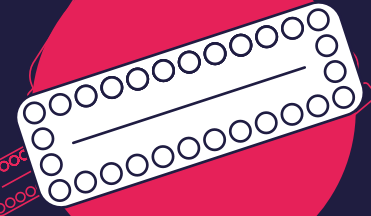


Contraceptif oral



Description

Le contraceptif oral est une pilule qui contient deux hormones synthétiques semblables aux hormones naturelles de ton corps, soit l'œstrogène et la progestérone. Chaque boîte de pilules contraceptives contient des comprimés actifs (avec hormones) et des comprimés inactifs (sans hormone). La quantité de comprimés actifs et inactifs varient selon la marque de pilules contraceptives choisie.

Quels sont ses modes d'action?

- Empêcher l'ovulation;
- Amincir la paroi interne de l'utérus, l'endomètre, pour ne pas qu'un ovule fécondé s'accroche et s'y développe;
- Épaissir les sécrétions du col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.

Quelle est son efficacité?

Si le contraceptif oral est bien utilisé, son efficacité est à plus de 99 % et immédiate dans le cas où la pilule est débutée dans les cinq premiers jours de tes menstruations. Si tu le commences à un autre moment, le contraceptif sera efficace après sept jours.

Comment l'utiliser?

1. Commence le premier boîtier de pilules dans les cinq premiers jours de tes menstruations ou à un autre moment si recommandé par un professionnel de la santé.
2. Prends un comprimé par jour jusqu'à la fin du boîtier, continue avec un nouveau boîtier et ainsi de suite.
3. Prends ton comprimé à une heure fixe en l'associant à un geste du quotidien : brossage de tes dents, heure du repas, etc.

Tes menstruations devraient débuter au cours de la dernière semaine de chaque boîtier de pilules. Il se pourrait que les premiers mois soient différents, car ton corps s'adapte.

Quels sont les effets secondaires?

La période d'adaptation à la pilule est habituellement de trois mois. Il est possible que tu ressenties certains effets secondaires mineurs, tels que :

- Pertes rougeâtres ou brunâtres inattendues;
- Nausées (maux de cœur);
- Céphalées (maux de tête);
- Sensibilité des seins;
- Poids habituellement inchangé avec une bonne alimentation et de l'activité physique.

N'oublie pas que les effets secondaires sont temporaires et que tu dois continuer à prendre la pilule.

Si certains effets secondaires t'inquiètent, tu devras revenir pour une visite de contrôle au moment prévu ou plus tôt avec ton professionnel de la santé.

Dans de très rares occasions, consulte immédiatement un médecin si tu éprouves l'un des signaux d'alarme suivants :

- Forte douleur à la poitrine;
- Enflure et douleur de la jambe;
- Essoufflement soudain sans lien avec l'activité physique;
- Perte soudaine de vision ou troubles de la vue;
- Mal de tête soudain, intense et persistant;
- Jaunisse.

Quoi faire lors de situations particulières?

Situation particulière	Ce que tu dois faire
En cas de nausées	Prends le comprimé en mangeant.
En cas de vomissements dans l'heure suivant la prise du comprimé	Prends un autre comprimé situé à la même place provenant d'un boîtier supplémentaire (pour te dépanner) et vérifie la date d'expiration. Contacte ton pharmacien si nécessaire. + Continue avec le premier boîtier par la suite.
En cas de diarrhée de plus de 24 heures	Utilise une méthode contraceptive supplémentaire (ex. : le condom) au cours de cette période et durant les sept jours suivants, car l'efficacité de la pilule est diminuée.

Si tu prends des médicaments ou des produits naturels, tu dois en aviser ton pharmacien afin de savoir s'ils diminuent l'effet de ta pilule.

Tu dois toujours te protéger contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) avec un condom.

Quoi faire en cas d'oubli du contraceptif oral?

Voici ce que tu dois faire selon le moment et le nombre de jours où tu as oublié de prendre la pilule :

Quand	Durée de l'oubli	Ce que tu dois faire
Peu importe la semaine	Moins de 24 heures	Prends un comprimé actif dès que tu y penses et continue à prendre un comprimé par jour jusqu'à la fin du boîtier.
Première semaine	24 heures et plus (un ou plusieurs comprimés)	Prends un comprimé actif dès que tu y penses. Jette le ou les comprimés oubliés et continue ensuite à prendre un comprimé par jour jusqu'à la fin du boîtier. + Utilise aussi un condom pendant sept jours si tu as des relations sexuelles. + Prends la contraception orale d'urgence (COU), communément appelée la pilule du lendemain, si tu as eu des relations sexuelles sans condom dans les cinq derniers jours.
Deuxième ou troisième semaine	Un ou deux comprimés	Prends un comprimé actif dès que tu y penses et jette le ou les comprimés oubliés. + Continue à prendre un comprimé par jour jusqu'à la fin des comprimés actifs. + Jette les comprimés inactifs et recommence un nouveau boîtier. Tu n'auras pas de menstruation ce mois-là.
	Trois comprimés et plus	Prends un comprimé actif dès que tu y penses et jette le ou les comprimés oubliés. + Continue à prendre un comprimé par jour jusqu'à la fin des comprimés actifs. + Jette les comprimés inactifs et recommence un nouveau boîtier. Tu n'auras pas de menstruation ce mois-là. + Utilise aussi un condom pendant sept jours si tu as des relations sexuelles. + Prends la contraception orale d'urgence (COU), communément appelé la pilule du lendemain, si tu as eu des relations sexuelles sans condom dans les cinq derniers jours.

Pour tout problème de santé sexuelle ou toutes inquiétudes, consulte la clinique jeunesse de **ton école** ou celle du **centre local de services communautaires (CLSC)** le plus près de chez toi.

En cas de problème de santé non urgent, **Info-Santé** peut aussi répondre à tes questions à tout moment en composant le **811**.



santemonteregie.qc.ca/est/clinique-jeunesse



facebook.com/cisssme

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-est

Québec

