

# La contraception hormonale

## Comment l'utiliser ?

Le premier comprimé se prend **le 1<sup>er</sup> jour des règles**, puis **un par jour**, au moment qui convient le mieux, mais à **heure régulière**, jusqu'à la fin de la plaquette.

L'effet de la pilule est immédiat.

Après une plaquette de 21 comprimés, on observe 7 jours d'arrêt, période pendant laquelle surviennent des saignements. Lors de cette période d'arrêt, la protection persiste. **Le 8<sup>ème</sup> jour, on prend impérativement le 1<sup>er</sup> comprimé de la plaquette suivante (même si les saignements ne sont pas finis).**

Après une plaquette de 28 comprimés, on **commence directement la plaquette suivante** sans interruption.

## Le système « Quick Start »

Il est également possible de commencer une plaquette de pilule **à tout moment du cycle**, mais dans ce cas, **la protection ne commence que 7 jours après la première prise de pilule**. En cas de rapport sexuel pendant cette période, il faut **utiliser un préservatif ou une autre contraception locale**. Après ce délai de 7 jours, la pilule fonctionne de la même manière. C'est également vrai pour l'anneau et le patch.

## En cas d'oubli ou d'incident... que faire ?

Lorsque l'on a oublié sa pilule, il faut réagir vite... et bien! Mais la marche à suivre diffère en fonction du type de pilule : oestro-progestative de 21 comprimés, oestro-progestative de 28 comprimés dont 4 comprimés inactifs, oestro-progestative de 28 comprimés dont 7 comprimés inactifs, progestative...(voir <http://www.choisirsacontraception.fr/urgences/en-cas-d-oubli-de-pilule/21-adepal.htm>)

**Si oubli INFÉRIEUR à 12h  
(ou 3h voir notice)**

1. Prendre immédiatement le comprimé oublié
2. Poursuivre la plaquette à l'heure habituelle  
(2 comprimés peuvent être pris le même jour)

**Vous continuez à être protégée**  
Il n'y a pas de risque de grossesse

**Si oubli SUPÉRIEUR à 12h  
(ou 3h voir notice)**

1. Prendre immédiatement le dernier des comprimés oubliés
2. Poursuivre la plaquette à l'heure habituelle  
(2 comprimés peuvent être pris le même jour)
3. Pendant 7 jours suivant l'oubli, utiliser en même temps une contraception non hormonale (par ex. Préservatif)
4. Si l'oubli concerne un des 7 derniers comprimés :
  - > continuer votre plaquette
  - > Supprimer l'arrêt de 7 jours
  - > Enchaîner directement une nouvelle plaquette  
(Il est possible que vous n'ayez pas de règle)

**EN CAS DE RAPPORT SEXUEL DANS LES  
5 JOURS PRÉCÉDENT L'OUBLI, PRENDRE  
LA CONTRACEPTION D'URGENCE**

Note : Les **vomissements et diarrhées** dans les 3h après la prise du comprimé

---> **reprendre tout de suite un autre comprimé**

En cas de doute, il est conseillé de faire un test de grossesse 3 semaines après l'oubli.