

## EFFETS SECONDAIRES

Les effets secondaires sont plus fréquents durant les 3 premiers mois d'utilisation et disparaissent généralement après cette période. S'ils persistent, le médecin peut changer la sorte de pilule.

### LES PRINCIPAUX EFFETS SECONDAIRES SONT :

- **Les irrégularités menstruelles** (saignements à n'importe quel moment du cadran) sont surtout présentes durant les 3 premiers mois. S'il n'y a eu aucun oubli, diarrhée ou vomissement, la pilule demeure tout aussi efficace. Si ces saignements persistent, continuez quand même à prendre la pilule et communiquez avec votre médecin.
- **Les nausées** peuvent être diminuées en prenant la pilule le soir ou en mangeant. Si cette mesure ne s'avère pas efficace, consultez votre médecin, il pourra changer la sorte de pilule.
- **Les douleurs et gonflement aux seins** Il s'agit souvent d'un effet secondaire passager. Portez un soutien-gorge avec un bon support et diminuez tabac, sel, chocolat, café, thé et alcool. Si le problème persiste, parlez-en à votre médecin.
- **Le poids** demeure habituellement inchangé. L'alimentation équilibrée et la pratique de l'exercice sont toujours recommandées, que vous preniez ou non la pilule.

## COMPLICATIONS

Elles sont très rares mais exigent une consultation rapide auprès d'un médecin. Elles surviennent surtout chez les femmes présentant des problèmes de santé ou qui fument.

### CES COMPLICATIONS SONT :

- douleurs thoraciques sévères avec difficulté à respirer;
- maux de tête sévères;
- troubles importants de la vue (*diminution ou perte subite de la vision*);
- douleur importante à la cuisse ou au mollet et/ou gonflement de la jambe;
- engourdissement et/ou faiblesse persistant d'un côté du corps.

*Il faut alors consulter rapidement un médecin.*

## SITUATIONS PARTICULIÈRES

**PILULE ET ANTIBIOTIQUES :** Les antibiotiques peuvent occasionner de la diarrhée et des vomissements. Ces effets secondaires peuvent diminuer l'efficacité de la pilule. Par prudence, si vous devez prendre des antibiotiques, utilisez une autre méthode de contraception (ex. : *condoms*) pendant la durée du traitement. Il est important de continuer de prendre votre pilule comme d'habitude.

**PILULE ET CIGARETTE :** Le tabac augmente le risque de maladies cardiaques chez les femmes qui prennent la pilule. Le risque augmente avec l'âge et la pilule ne peut être prescrite à la femme de plus de 35 ans qui fume plus de 15 cigarettes par jour. Pourquoi ne pas en profiter pour cesser de fumer dès maintenant?

**VOMISSEMENTS :** Si des vomissements surviennent moins de 2 heures après la prise d'une pilule, prenez celle de la journée suivante et continuez votre boîte en prenant une pilule par jour. À la fin de votre cadran, il vous manquera une pilule active. Vous devrez donc communiquer avec une clinique de planning, un CLSC, un médecin ou un pharmacien ou info-santé pour être conseillée sur la procédure à suivre.

**DIARRHÉE :** La présence de diarrhée peut diminuer l'efficacité de la pilule. Une journée avec de la diarrhée correspond à l'oubli d'une pilule, 2 jours de diarrhée à l'oubli de 2 pilules, etc. (*Voir recommandations pour les pilules oubliées*).

**PILULE ET GROSSESSE :** Une grossesse devient possible dès l'arrêt de la pilule. Un délai de quelques mois peut toutefois survenir avant que les cycles deviennent réguliers. La fertilité future de la femme demeure la même, peu importe le nombre d'années d'utilisation de la pilule. La pilule ne provoque pas de malformation chez un bébé dont la mère a pris la pilule en début de grossesse.

La pilule peut être recommencée trois semaines après l'accouchement. Pour la mère qui allaite, la pilule n'est pas conseillée mais votre médecin pourra vous proposer d'autres méthodes notamment la minipilule.

**PILULE ET PRÉMÉNOPAUSE :** Les femmes en bonne santé qui ne fument pas peuvent utiliser la pilule jusqu'à la ménopause.



### RÉFÉRENCE

Clinique de planning de Rimouski

### ADAPTATION

Jean Drouin, M.D.

CHU de Québec - Université Laval

Suzanne Marquis,

AIC, Clinique de planification des naissances, CHUL

### SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Communiquez avec nous au :

418 654-2167

ou

Demandez de plus amples renseignements à votre infirmière, médecin de famille ou à votre gynécologue.

Contraceptifs oraux  
(la pilule)





## Contraceptifs oraux (la pilule)

### DESCRIPTION

La pilule contient des hormones synthétiques semblables aux hormones naturelles produites par l'organisme féminin, soit l'œstrogène et la progestérone. Chaque boîte (ou cadran) de pilules est constituée de 21 comprimés contenant les 2 hormones. Nous retrouvons aussi des cadrans contenant 28 comprimés dont les 7 derniers (placebos) ne contiennent pas d'hormone.

### MODE D'ACTION

L'action essentielle de la pilule est d'empêcher l'ovulation. Elle agit également au niveau du col de l'utérus en rendant le mucus (ou glaire) moins perméable aux spermatozoïdes et modifie la paroi interne de l'utérus (endomètre) qui devient inapte à recevoir un ovule fécondé.

### EFFICACITÉ

Elle est de **99,5 %**. Par contre, lorsque les conditions d'utilisation ne sont pas respectées, cette efficacité peut diminuer très rapidement. (ex. : oublis)

### COÛT

Un cadran de pilule coûte entre **15\$ et 18\$**. Les divers régimes d'assurances remboursent en tout ou en partie ce montant. Pour les adolescentes dont les parents sont couverts par le régime d'assurance médicaments du Québec, les pilules sont gratuites jusqu'à l'âge de 18 ans ou jusqu'à l'âge de 25 ans (inclus) si elles vont à l'école.

### COMMENT PRENDRE LA PILULE ?

Vous prenez un comprimé par jour, idéalement au même moment de la journée. Pour les boîtes de 21 comprimés, vous aurez une semaine d'arrêt avant de recommencer une nouvelle boîte. Pour les boîtes de 28 comprimés, il n'y aura pas de temps d'arrêt. De façon pratique, vous recommencerez toujours un nouveau cadran la même journée de la semaine. La pilule sera efficace tout le temps (*même durant la semaine d'arrêt sans hormone*) à condition de prendre tous les comprimés régulièrement et de recommencer une nouvelle boîte à temps.

### VISITE DE CONTRÔLE

Une visite de contrôle avec votre médecin peut être faite 3 mois suivant le début de la pilule ou plus tôt si nécessaire. Par la suite, une visite annuelle est recommandée. Vous n'avez aucun avantage à cesser la pilule après quelques années d'utilisation afin d'accorder « un repos » à votre corps. Vous pouvez prendre la pilule aussi longtemps que vous le désirez si vous avez besoin d'une protection contraceptive et s'il n'y a pas de contre-indication à son usage.

### AVANTAGES DE LA PILULE

C'est une méthode de contraception très efficace et réversible.

- elle régularise le cycle;
- elle augmente la masse osseuse (*résistance de l'os*).

#### ELLE DIMINUE LA FRÉQUENCE :

- de l'acné;
- des douleurs menstruelles;
- de l'anémie (*par la diminution du saignement menstruel*);
- des symptômes précédant les menstruations (*syndrome prémenstruel*);
- du cancer de l'ovaire;
- du cancer de l'endomètre (*paroi interne de l'utérus*);
- du cancer colorectal;
- des tumeurs bénignes du sein;
- des kystes de l'ovaire;
- des salpingites (*infection des trompes*);
- des grossesses ectopiques (*grossesse dans les trompes*);
- des symptômes de l'endométriose.

### PILULES OUBLIÉES

#### Oubli d'une pilule de < 24 heures

(*quelle que soit la semaine*): Prenez-la aussitôt que vous vous apercevez de l'oubli et prenez la pilule suivante à l'heure habituelle. Cela signifie que vous pourriez prendre 2 pilules le même jour. Il n'y a pas de risque de grossesse.

#### Oubli d'une pilule > 24 heures ou plus d'un comprimé

**dans la première semaine :** Prenez 1 pilule au moment où vous constatez l'oubli, jetez le ou les comprimés oublié(s) et prenez 1 pilule par jour jusqu'à ce que vous ayez fini le distributeur. Utilisez une autre méthode de contraception (ex. : *condom*) si vous avez des relations sexuelles dans les 7 jours suivant l'oubli. Contraception orale d'urgence (*pilule du lendemain*) si vous avez eu des relations sexuelles dans les 5 jours précédents.

#### Oubli de 1 ou 2 pilules de suite dans la deuxième

**ou troisième semaine de la plaquette :** Prenez 1 comprimé dès que possible, jetez le ou les comprimés oubliés et prenez 1 comprimé par jour jusqu'à la fin du distributeur. Recommencez un nouveau distributeur de pilules sans faire de période d'arrêt. Vous ne serez pas menstruée ce mois-là.

#### Oubli de 3 pilules de suite ou plus dans la deuxième

**ou troisième semaine du distributeur :** Prenez 1 comprimé dès que possible, jetez les comprimés oubliés et continuez de prendre 1 comprimé par jour jusqu'à la fin du distributeur. Recommencez un nouveau distributeur de contraceptifs sans faire de période d'arrêt. Utilisez une autre méthode de contraception (ex. : *condom*) si vous avez des relations sexuelles dans les 7 jours suivant l'oubli. Contraception orale d'urgence (*pilule du lendemain*) si vous avez eu des relations sexuelles dans les 5 jours précédents. Vous ne serez pas menstruée ce mois-là.

**NB.** Si vous avez des questions concernant les oublis, vous pouvez nous rejoindre ou appeler Info Santé (811).

### AVANT DE PRENDRE LA PILULE

Une consultation auprès d'un professionnel de la santé est essentielle avant le début de la prise de la pilule. Cette consultation permettra de savoir s'il existe des conditions médicales empêchant la prise de la pilule. Ces conditions sont énumérées ci-dessous. Il y a des contre-indications absolues qui empêchent obligatoirement la prise de la pilule et des contre-indications relatives qui exigent une évaluation plus approfondie avant de prescrire la pilule. L'examen gynécologique n'est pas nécessaire à la première visite, s'il n'y a pas de problème gynécologique particulier.

#### CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES :

- histoire de caillot (*thrombose ou embolie*);
- infarctus antérieur;
- diminution importante de la fonction du foie;
- cancer du sein ou des organes génitaux connu ou suspecté;
- saignement anormal de l'utérus d'origine inconnue;
- grossesse connue ou suspectée;
- femme de plus de 35 ans et fumant plus de 15 cigarettes par jour;
- migraine accompagnée de troubles de vision ou d'engourdissements.

#### CONTRE-INDICATIONS RELATIVES :

- migraine simple;
- diabète;
- hypertension artérielle (*pression élevée*);
- épilepsie (*selon médication utilisée*);
- hyperlipidémie (*taux de cholestérol augmenté*);
- femme de plus de 35 ans et fumant moins de 15 cigarettes par jour.

### QUAND DÉBUTER LA PILULE?

Il est suggéré de commencer les pilules dans les 5 premiers jours du cycle (*le 1<sup>er</sup> jour étant celui du début des menstruations*). La protection contre la grossesse est alors immédiate. Si les pilules sont commencées dans un autre moment du cycle, une méthode supplémentaire est alors recommandée pour les 7 premiers jours de la première boîte de pilules.