

Brochure conçue et réalisée par
l'Institut des Hauts-de-Seine
dans le cadre du Forum Giga la Vie

gigalavie.fr
institut-hauts-de-seine.fr



La pilule c'est quoi ?



Quand prendre la pilule ?
Comment utiliser la pilule ?
Comment la pilule agit-elle ?
Quels sont les effets secondaires ?

Quand mes règles vont-elles venir ?

Les règles surviennent généralement entre le 21^{ème} et le 28^{ème} jour du cycle menstruel.

Sous pilule, les règles seront moins abondantes et moins longues.



Comment la pilule agit-elle ?

La pilule œstro-progestative agit principalement :

- En bloquant l'ovulation (mise au repos des ovaires) par une combinaison d'hormones de synthèse (œstrogène et progestatif).
- En modifiant l'endomètre (muqueuse tapissant l'intérieur de l'utérus) de façon à ce qu'il ne puisse pas accueillir un éventuel œuf.
- En modifiant la glaire pour empêcher les spermatozoïdes de franchir le col.



Comment prendre la pilule ?

Tu dois commencer une plaquette le premier jour de tes règles.



À quelle heure dois-tu prendre la pilule ?

Choisis une heure qui te permette de ne jamais l'oublier. Associe la prise de ta pilule à un geste quotidien (au coucher, en te maquillant, pendant le brossage de tes dents...). Si tu as des nausées, prends-la pendant le petit-déjeuner ou le dîner.



- Si tu as pris 2 comprimés le même jour : ce n'est pas grave, continue les autres.
- Si tu as des petits saignements en dehors de la période des règles, vas voir un médecin.
- Si tu n'as pas eu de règles et que tu as oublié une pilule pendant ton cycle, il faut faire un test de grossesse.

Comment calmer les règles douloureuses ?

Même sans un objectif de contraception, la pilule peut être prescrite pour réguler des menstruations en cas de règles abondantes et/ou très douloureuses.

La pilule fait-elle grossir ?

Elle peut stimuler ton appétit, il faut donc que tu surveilles ton alimentation quand tu commences la pilule pour ne pas prendre de poids.

La pilule donne-t-elle des boutons ?

Non, en général elle est bien tolérée et certaines pilules peuvent même améliorer l'acné.

Pilule et tabac sont-ils compatibles ?

L'usage de la pilule et du tabac n'est pas recommandé.

Et si je prends des médicaments ?

Certains médicaments peuvent diminuer l'effet de la pilule. Il faut donc que tu signales tout traitement médicamenteux en cours à ton médecin.

Que se passe-t-il si je vomis ?

Si tu vomis dans les 2 heures suivant la prise de la pilule, il faut absolument reprendre une pilule (sur une plaquette de "dépannage") puis continue la plaquette habituelle.

La pilule rend-elle stérile ?

Non, la pilule n'a aucun effet néfaste sur la fertilité.

Le sais-tu ? Il existe deux types de pilules

1^{er} type de plaquette :

On prend une pilule tous les jours pendant 21 jours et on arrête pendant 7 jours. Puis on reprend une nouvelle plaquette pendant 21 jours... et ainsi de suite.

2^{ème} type de plaquette :

On prend une pilule tous les jours pendant 28 jours sans période d'arrêt.