



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2019

# La pilule contraceptive

Also available in English:  
*Birth Control Pills* (WP85-0171)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# La pilule contraceptive

## Comment fonctionnent la pilule contraceptive?

- La pilule contraceptive, qu'on appelle souvent tout simplement « la pilule », contient normalement deux hormones : de l'œstrogène et une progestine. Elles empêchent l'ovulation, c'est-à-dire la production mensuelle d'un ovule par les ovaires. Vous ne pouvez pas tomber enceinte si vous n'ovulez pas, car il n'y a pas d'ovule à fertiliser.
- La pilule contraceptive provoque aussi l'épaississement des sécrétions du col de l'utérus (l'ouverture de l'utérus), ce qui rend la tâche difficile aux spermatozoïdes qui doivent accéder à l'utérus.
- Les hormones contenues dans la pilule peuvent aussi modifier la muqueuse de l'utérus afin de rendre l'implantation de l'œuf plus difficile.

## Quelle est l'efficacité de la pilule contraceptive?

Utilisée correctement, la pilule contraceptive est efficace à plus de 99 p. 100.

## **Quand la pilule contraceptive commence-t-elle à faire effet?**

La pilule commence à produire son effet après que vous avez pris le premier emballage de pilules sur une période d'un mois.

## **Les avantages de la pilule contraceptive**

- Elle peut contribuer à la régularité de vos menstruations.
- Elle pourrait réduire la douleur des crampes durant les menstruations.
- L'écoulement durant vos menstruations pourrait être moins abondant.
- Elle réduit le risque de développer un cancer de l'ovaire ou de l'endomètre (muqueuse de l'utérus).
- Elle aide à garder vos os bien solides.
- La pilule pourrait aider à réduire l'acné (les boutons).
- Elle est facile à prendre.
- Les femmes qui ne fument pas peuvent l'utiliser sans danger jusqu'à la ménopause.

## **Les inconvénients de la pilule contraceptive**

- Il ne faut pas oublier de prendre une pilule au même moment chaque jour.
- Vous devez consulter un fournisseur de soins de santé primaires pour obtenir une ordonnance.
- Certaines femmes peuvent ressentir des effets secondaires et pourraient ne pas être en mesure de prendre la pilule contraceptive.
- Vous pourriez présenter un risque plus élevé de cancer du sein si vous la prenez pendant plus de cinq ans.

## **Comment dois-je prendre la pilule?**

Prenez la pilule chaque jour au même moment, ou dans les quatre (4) heures qui suivent. Choisissez un moment qui vous permet de combiner la prise de la pilule avec quelque chose d'autre, par exemple, aller au lit le soir ou prendre votre petit déjeuner le matin.

**La pilule se vend en paquets pour 21 jours ou pour 28 jours.**

### **Le paquet pour 21 jours**

- Prenez la première pilule le dimanche après votre intervention.
- Prenez une pilule par jour à la même heure, pendant 21 jours, jusqu'à ce que le paquet soit fini.
- Il est courant d'avoir des pertes sanguinolentes ou des saignements durant le premier paquet de pilules.
- Quand vous aurez pris toutes les 21 pilules, attendez sept jours avant d'entamer le paquet suivant.
- Entamez le nouveau paquet le dimanche suivant.
- Vous aurez probablement vos menstruations durant la semaine pendant laquelle vous ne prenez pas de pilules. Vous n'aurez peut-être pas vos menstruations après le premier paquet, mais continuez de prendre les pilules contraceptives selon l'horaire prévu. Si vous n'avez pas vos menstruations après le deuxième paquet, consultez votre fournisseur de soins de santé primaires pour des conseils.

## **Le paquet pour 28 jours**

- Prenez la première pilule le dimanche après votre intervention.
- Prenez une pilule par jour à la même heure, pendant 28 jours, jusqu'à ce que le paquet soit fini.
- Entamez un nouveau paquet de pilules contraceptives le jour suivant.
- Vous aurez probablement vos menstruations durant les sept derniers jours (sept dernières pilules).
- Il est courant d'avoir des pertes sanguinolentes ou des saignements durant le premier paquet de pilules.
- Les sept dernières pilules (des pilules de rappel) ne contiennent pas d'hormones. Le fait de les prendre vous aide à maintenir la routine.

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.**

## Qu'est-ce qui peut modifier l'efficacité des pilules contraceptives?

### Certains médicaments, par exemple :

- › les antibiotiques (médicaments pour traiter des infections);
  - › les sédatifs (médicaments pour vous aider à dormir ou à vous détendre);
  - › les antifongiques oraux (médicaments à prendre par la bouche pour traiter les infections à levures);
  - › les antiacides (médicaments contre les brûlures d'estomac);
  - › les anticonvulsifs (médicaments contre l'épilepsie).
- Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé primaires ou votre pharmacien avant de prendre d'autres médicaments pendant que vous utilisez la pilule. Si vous prenez un médicament qui pourrait modifier l'efficacité de votre pilule contraceptive, pensez à utiliser en même temps des condoms, ou attendez d'avoir des rapports sexuels jusqu'au moment après avoir commencé votre prochain paquet de pilules.
  - Vomir ou avoir la diarrhée, ne serait-ce qu'une fois, réduit l'efficacité des pilules contraceptives, parce qu'elles risquent de ne pas être absorbées correctement.

**Si l'une ou l'autre de ces situations se présente, continuez à prendre vos pilules contraceptives. Vous devriez aussi utiliser un condom comme méthode de contraception additionnelle, ou vous abstenir d'avoir des rapports sexuels jusqu'au moment après avoir commencé votre prochain paquet de pilules.**

### **Et si j'oublie de prendre une pilule?**

**Vous pouvez tomber enceinte si vous oubliez de prendre une pilule ou si vous prenez votre pilule avec quatre heures de retard.** Votre niveau hormonal pourrait être abaissé et vous pourriez produire un ovule.

### **Si vous oubliez de prendre une pilule**

- Prenez la pilule que vous avez oubliée dès que vous y pensez.
- Prenez la prochaine pilule à l'heure normale.
- Par mesure de précaution, utilisez une méthode contraceptive additionnelle (par exemple, un condom et un spermicide) en même temps que le reste du paquet, ou attendez d'avoir des rapports sexuels jusqu'au moment après avoir commencé votre prochain paquet de pilules.

### **Si vous oubliez de prendre deux pilules ou plus**

- Ne prenez pas les pilules pour les jours où vous les avez oubliées.
- Continuez de prendre le reste des pilules du paquet comme à l'habitude.
- Utilisez une méthode contraceptive additionnelle (par exemple, un condom et un spermicide) en même temps que le reste du paquet, ou attendez d'avoir des rapports sexuels jusqu'au moment après avoir commencé votre prochain paquet de pilules.

**Si vous avez oublié de prendre une ou plus d'une pilule et que vous n'avez pas vos menstruations quand vous finissez le paquet, consultez votre fournisseur de soins de santé primaires.**

**Remarque :** si vous utilisez un paquet de 28 pilules et que vous oubliez une ou plusieurs des sept pilules de rappel, vous n'avez pas besoin d'utiliser une méthode de contraception additionnelle.

## Quels sont les effets secondaires possibles de la pilule contraceptive?

Au début, les effets secondaires pourraient être les suivants :

- › maux de tête;
- › nausée (sensation d'avoir envie de vomir);
- › vomissements;
- › sensibilité des seins;
- › dépression;
- › irritation de la peau ou acné;
- › infections vaginales;
- › saignement vaginal léger ou métrorragie (comme des menstruations) – cela ne signifie pas que vos pilules contraceptives ne fonctionnent pas.

Ces effets secondaires disparaissent normalement après les trois premiers mois. Si vous avez des effets secondaires, consultez votre fournisseur de soins de santé primaires pour faire ajuster la dose. **Consultez-le aussi avant d'arrêter de prendre vos pilules contraceptives.**

**Arrêtez d'utiliser la pilule et consultez votre fournisseur de soins de santé primaires immédiatement si vous présentez des effets secondaires plus graves, notamment :**

- › migraines;
- › crampes dans les jambes;
- › douleurs à la poitrine;
- › hypertension;
- › caillot de sang dans la jambe ou au poumon.

## **Le tabagisme et la pilule contraceptive**

- La pilule contraceptive n'est pas prescrite aux femmes qui fument et qui ont plus de 35 ans, car le risque d'AVC et de crise cardiaque est trop élevé.
- On encourage les femmes qui fument à arrêter de fumer. Fumer augmente le risque d'hypertension, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de caillots de sang.

# La pilule contraceptive va-t-elle me protéger contre les infections transmissibles sexuellement (ITS)?

- La pilule contraceptive **ne vous protégera pas** contre les infections transmissibles sexuellement comme l'herpès, la chlamydia, les verrues génitales, la gonorrhée ou le VIH (le virus qui cause le sida).
- Utilisez un condom **chaque fois** que vous avez des relations sexuelles pour vous protéger contre les ITS.

**Nous vous recommandons de voir votre fournisseur de soins de santé primaires une fois par année pour un examen des seins, un examen pelvien et un test Pap.**

#### **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources

à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.*

[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Préparation* : Nova Scotia Women's Choice Clinic

*Conception* : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2027 © Avril 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.