

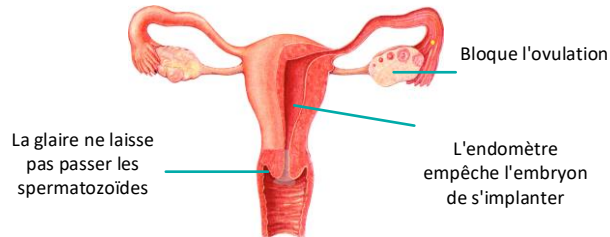
Ma micropilule au Désogestrel 75 en explication

La pilule doit être pratiquée

Vous trouverez avec le temps vos propres astuces (mobile, applications, pense-bête...). Voici quelques aides...

L'heure de prise	Le moment où vous êtes le plus sûr d'y penser. Cela peut être par exemple soir, car il y a moins de 12 heures si l'on s'en rend compte le matin.
Le lieu	L'endroit où se trouve la plaquette est un endroit que vous voyez tous les jours.
La façon	L'association de la prise avec un geste de la vie quotidienne (brossage de dent...) diminue de moitié les conduites à risque.
Le type de pilule	Les pilules en « continu » contenant des placebos diminuent significativement l'oubli et rendent la prise moins contraignante.
Plaquette de secours	Vous pouvez avoir une plaquette « en plus » dans votre sac de sortie ou de WE.

Comment cela marche ?



J'ai oublié ma pilule

Quoi qu'il arrive

Pas de panique, une solution est possible ! Prendre le dernier comprimé oublié le plus vite possible.
À l'heure habituelle, prendre le comprimé que vous deviez prendre. Cela fait donc 2 cp en tout dans la journée.

Oubli supérieur à 12 h

Se protéger en plus par préservatif pendant 2 jours
La reprise de pilule va mettre ce temps pour être efficace de nouveau.

Oubli inférieur à 12 h

La contraception est efficace, vous n'avez rien d'autre à faire.
De petits saignements (spotting) sont possibles mais sont sans conséquence sur la contraception.

Rapport à risque de moins de 5 jours

Prendre une contraception de rattrapage (ex pilule du lendemain)
Le plus rapidement possible. Une ovulation peut avoir lieu peu de temps après l'oubli. Les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours dans la glaire.

Pas de rapport à risque < 5 jours

Tout va bien...
Aucune autre contraception de rattrapage n'est nécessaire

Enchaîner les plaquettes

La pilule étant en continu, vous continuez vos plaquettes comme d'habitude

Quelques principes généraux

Le temps nécessaire pour être efficace	Une pilule met 2 jours pour être à son efficacité complète
Le temps suffisant pour ne plus être efficace	Un oubli de plus de 12 heures suffit pour rendre la pilule inefficace. Un épisode gastro-intestinal (vomissements, diarrhée) dans les 4 heures suivant la prise suffit pour rendre la pilule inefficace.
Le temps suffisant pour redevenir « fertile »	Les effets contraceptifs d'une pilule disparaissent au bout de 2 à 4 jours. Le délai moyen pour être enceinte ne change pas que vous ayez eu une pilule ou non. Il se situe environ entre 3 et 6 mois.
Oubli de moins de 12 heures	La contraception reste efficace, mais vous risquez d'avoir des petits saignements.