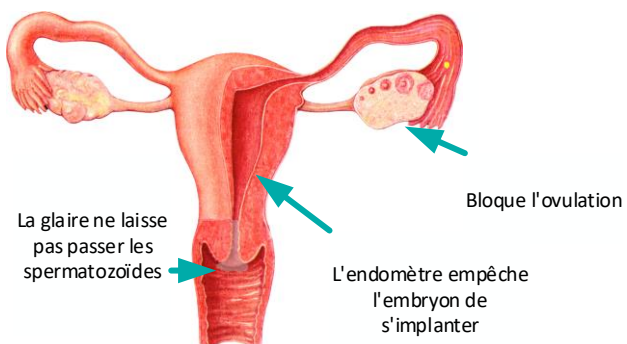


La pilule doit être pratique	
Vous trouverez avec le temps vos propres astuces (mobile, applications, pense-bête...). Voici quelques aides...	
<b>L'heure de prise</b>	Le moment où vous êtes le plus sûr d'y penser, le plus adapté à vos routines quotidiennes.
<b>Le lieu</b>	L'endroit où se trouve la plaquette devrait être un endroit que vous voyez tous les jours.
<b>La façon</b>	L'association de la prise avec un geste de la vie quotidienne (brossage de dent...) diminue de moitié les conduites à risque d'oubli.
<b>Le type de pilule</b>	Les pilules en « continu » contenant des placebos diminuent significativement l'oubli et rendent la prise moins contraignante.
<b>Stratégie « de secours »</b>	Si vous avez des moments où vous n'êtes pas « à la maison » au moment de la prise comme un week-end ou une soirée, vous pouvez trouver des stratégies de secours (par exemple une plaquette en plus dans votre sac de sortie...).

Quelques principes généraux	
<b>Quel est le temps nécessaire pour être efficace ?</b>	Il faut environ 7 jours pour que la pilule bloque l'ovulation.
<b>Que se passe-t-il une fois qu'elle est efficace ?</b>	Votre cycle naturel est mis au repos car les hormones de la pilule freinent celles de vos ovaires. Les hormones de la pilule remplacent les hormones que vous auriez dû faire sur un cycle normal. Il s'agit d'un échange hormonal et pas un ajout d'hormones.
<b>Pourquoi certaines femmes manquent d'hormones sous pilule ?</b>	Dans certains cas, cet échange ne se passe pas bien parce qu'elles manquent d'hormones : saignements, sècheresses... La pilule a bien freiné les hormones mais n'en a pas assez donné en échange. Une adaptation est généralement possible (changement de pilule).
<b>Pourquoi certaines femmes ont trop d'hormones sous pilule ?</b>	Dans d'autres cas, cet échange ne se passe pas bien parce qu'elles ont trop d'hormones : douleurs de seins, maux de tête... La pilule a bien freiné les hormones mais elle en a trop donné en échange. Une adaptation est aussi possible généralement (changement de pilule).
<b>Quel est le temps suffisant pour ne plus être efficace ?</b>	Si l'ovulation est bloquée, il faut un peu plus de 4 jours pour que le cycle reprenne. Une pause de moins de 4 jours est donc peu à risque de grossesse dans ce contexte.
<b>Pourquoi ai-je 4 jours non actifs (placebo) ?</b>	Pour correspondre aux données sur le cycle menstruel, certaines pilules ont 4 jours de placebo pour limiter le risque de reprise d'un cycle naturel.
<b>Est-ce que je risque une grossesse pendant cette période non active ?</b>	Non, comme votre cycle est bloqué, il faudrait environ 14 jours pour que vous ovuliez de nouveau. Or comme vous allez reprendre la pilule 4 jours après le début de la phase non active, le cycle sera de nouveau bloqué.
<b>Quel est le temps nécessaire pour être de nouveau fertile ?</b>	Il faut environ 4 jours à votre corps pour faire partir un nouveau cycle (on parle de recrutement folliculaire). Votre fertilité est donc normale 4 jours après l'arrêt de celle-ci.
<b>Pourquoi certaines femmes sont enceintes sous pilule ?</b>	Contrairement à ce que l'on croyait, l'oubli d'un comprimé ne devrait pas augmenter le risque de grossesse. L'essentiel des femmes enceintes sous pilules le sont parce qu'elles l'ont arrêté ou parce qu'elles ont eu plusieurs épisodes d'oubli dans un cycle. Il existe par ailleurs d'authentiques échecs de pilule, même bien prise, mais ils sont heureusement très rares.

## Comment cela marche ?



## J'ai oublié ma pilule !

### Quelques notions

Si l'ovulation est bloquée, un oubli de moins de 48 heures est à très faible risque.

Si l'oubli a lieu au moment de la reprise la pilule n'a pas eu le temps de refaire son travail.

### Que faire : la webapplication

Une Webapplication est disponible pour savoir que faire : <https://oubli.formagyn.fr> (cf QR Code ->)

