



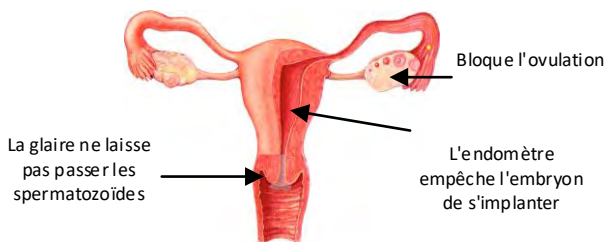
Ma micropilule au Désogestrel 75 en explication

La pilule doit être pratique

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

<i>L'heure de prise</i>	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.
<i>Le lieu</i>	L'endroit où se trouve la plaquette est un endroit que vous voyez tous les jours.
<i>La façon</i>	L'association de la prise avec un geste de la vie quotidienne (brossage de dent...) diminue de moitié les conduites à risque.
<i>Le type de pilule</i>	Les pilules en « continu » contenant des placebos diminuent significativement l'oubli et rendent la prise moins contraignante.
<i>Plaquette de secours</i>	Vous pouvez avoir une plaquette « en plus » dans votre sac de sortie ou de WE.

Comment cela marche ?



Quelques principes généraux

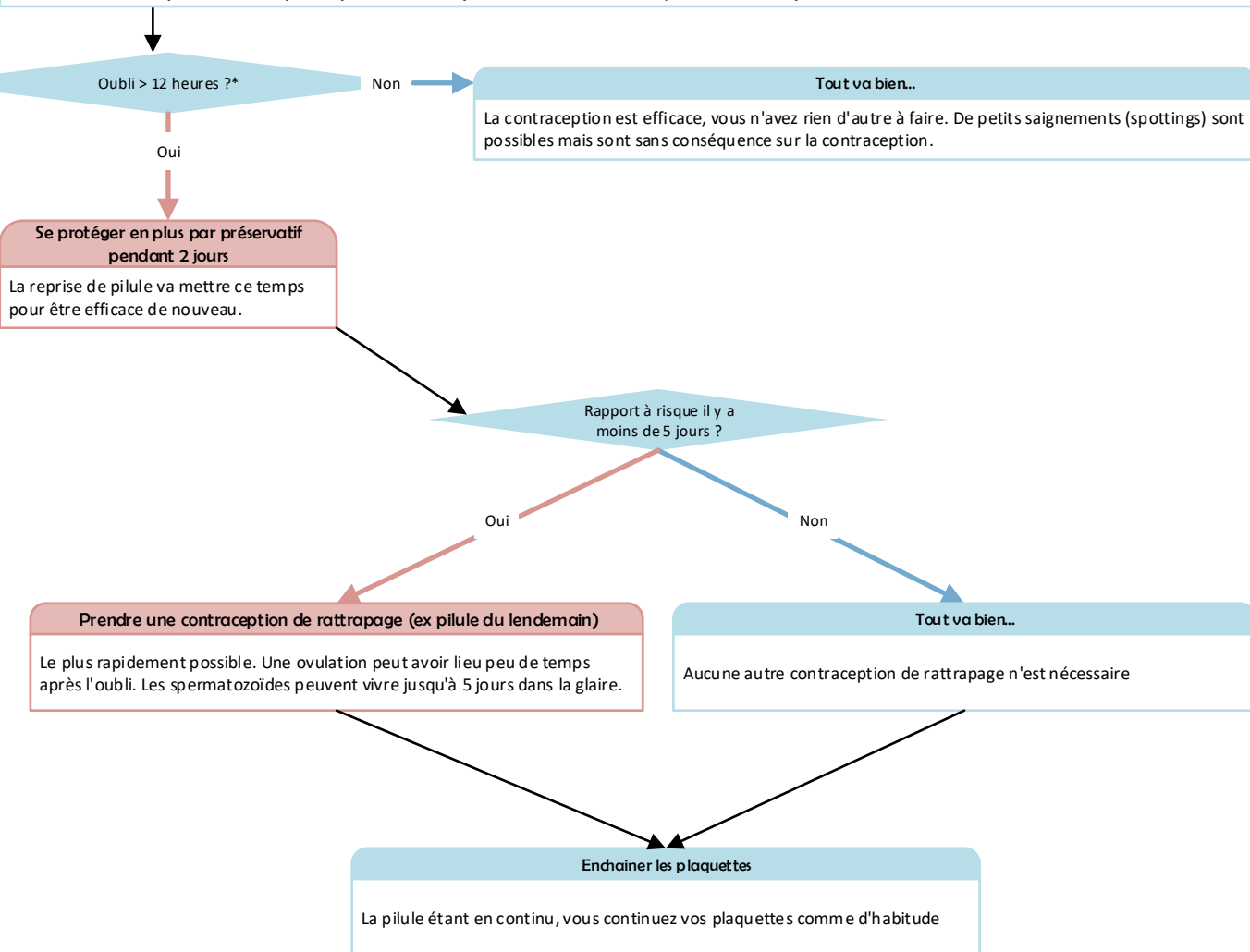
<i>Le temps nécessaire pour être efficace</i>	Une pilule met 2 jours pour être à son efficacité complète
<i>Le temps suffisant pour ne plus être efficace</i>	Un oubli de plus de 12 heures suffit pour rendre la pilule inefficace. Un épisode gastro-intestinal (vomissements, diarrhée) dans les 4 heures suivant la prise suffit pour rendre la pilule inefficace.
<i>Le temps suffisant pour redevenir « fertile »</i>	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.
<i>Oubli de moins de 12 heures</i>	La contraception reste efficace, mais vous risquez d'avoir des petits saignements.

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.



Se protéger en plus par préservatif pendant 2 jours

La reprise de pilule va mettre ce temps pour être efficace de nouveau.

Rapport à risque il y a 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.

Enchaîner les plaquettes

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

*ex à 11 h le lendemain pour une prise habituelle à 21 h