

# Contraception féminine

## Qu'est-ce que la contraception féminine ?

La pilule n'est plus le seul moyen de bénéficier d'une méthode contraceptive hormonale fiable. Il existe d'autres dispositifs qui délivrent de faibles doses d'hormones et évitent d'avoir à penser chaque jour à prendre un comprimé : le dispositif intra-utérin hormonal, le dispositif transdermique (patch), l'anneau intravaginal, l'implant sous-cutané et les injections retard. La contraception d'urgence (pilule du lendemain) est également disponible, même si elle ne doit jamais être considérée comme une méthode de contraception régulière.

Enfin, pour les femmes qui ne peuvent ou ne veulent pas avoir recours à la contraception hormonale, le stérilet au cuivre et le préservatif féminin constituent des alternatives fiables.

## Comprendre la pilule

La plupart des contraceptifs oraux (pilule) contiennent des hormones qui bloquent l'ovulation. Elles maintiennent également l'utérus dans un état où l'œuf est incapable de s'installer. Cette méthode dite estroprogestative est extrêmement fiable à condition d'être bien utilisée. La contraception estroprogestative possède en outre des bénéfices non contraceptifs, comme la prévention des cancers de l'ovaire et de l'endomètre.

Le choix d'utiliser une pilule plutôt qu'une autre dépend de l'âge de la patiente, de ses antécédents médicaux ou d'éventuels problèmes de santé, du bilan gynécologique et médical, mais aussi de son mode de vie. Il est possible de changer de méthode à tout moment et il n'est pas rare de tester plusieurs pilules différentes afin de trouver celle qui convient le mieux. Ce changement doit se faire en respectant certaines règles.

## Que faire en cas d'oubli de la pilule ?

Les mesures à prendre lors d'un oubli de pilule varient selon le type de pilule et la durée écoulée depuis l'oubli (depuis l'heure de prise habituelle).

- Si l'oubli date de moins de 12 heures (pilule estroprogestative) ou de moins de 3 heures (microprogestatifs, sauf mention particulière de la notice), il faut prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre le traitement à l'heure habituelle, même si cela signifie prendre deux comprimés le même jour.

- Si l'oubli date de plus de 12 heures (pilule estroprogestative) ou de plus de 3 heures (microprogestatifs, sauf mention particulière de la notice) :
  - il faut prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre le traitement à l'heure habituelle, même si cela signifie prendre deux comprimés le même jour ;
  - il faut utiliser, en cas de rapport sexuel dans les sept jours suivants, une seconde méthode de contraception non hormonale (par exemple, préservatifs) ;
  - si la pilule est estroprogestative, et si la période de sept jours avec préservatifs s'étend au-delà du dernier comprimé actif de la plaquette en cours, il ne faut pas prendre les comprimés inactifs et démarrer immédiatement une nouvelle plaquette.
- S'il y a eu oubli de deux comprimés ou plus, ou si un rapport sexuel a eu lieu dans les cinq jours précédant l'oubli, il est nécessaire de consulter son médecin ou son pharmacien rapidement pour utiliser une méthode de contraception d'urgence.

### Quels sont les effets indésirables de la pilule ?

La pilule estroprogestative est habituellement bien tolérée, d'autant mieux qu'elle est faiblement dosée. Quelques effets indésirables gênants sont possibles, surtout en début de contraception : de petits saignements en dehors des règles, des nausées (il faut alors prendre la pilule au milieu d'un repas) ou un gonflement des seins. On observe parfois une absence de règles. Ces effets indésirables disparaissent normalement avec le temps. Même si on note parfois une augmentation de l'appétit, les pilules faiblement dosées ne font pas grossir.

Les éventuels accidents liés à la contraception estroprogestative sont essentiellement des problèmes vasculaires (phlébite, accident vasculaire cérébral, etc.). Ils sont rares et surviennent principalement chez les femmes qui présentent des facteurs de risque pour ces maladies (tabagisme, hypertension, etc.).

