7 CLÉS POUR BIEN SUIVRE MA PILULE EN CONTINU

GEDEON RICHTER FRANCE
Division Santé de la Femme

7 CLÉS POUR BIEN SUIVRE MA PILULE EN CONTINU

1. COMPRENDRE
comment fonctionne Ma Pilule En Continu

2. S'ADAPTER
à la prise en continu

3. INSTAURER
un rituel de prise

4. ANTICIPER
les décalages

5. AVOIR
les bons réflexes en cas d'oubli

6. CONNAÎTRE
les situations pièges

7. RETARDER
vos règles avec l'accord de votre médecin

1

COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE MA PILULE EN CONTINU

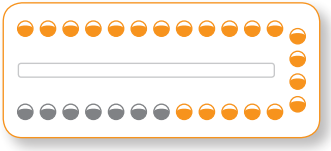
Ma Pilule

- C'est un **médicament** qui agit principalement en **empêchant l'ovulation**, par une combinaison d'hormones. Il s'agit généralement d'un estrogène et d'un progestatif, d'où le nom de contraceptif oral estroprogestatif. La pilule estroprogestative empêche l'ovulation et permet donc d'éviter une grossesse non désirée [1].
- Cette méthode présente une efficacité > 99,7 % en pratique optimale [2].
- Elle participe à la régularisation du cycle et à l'amélioration des règles abondantes ou douloureuses [3].
- Elle ne protège pas contre le VIH ou les Maladies Sexuellement Transmissibles.

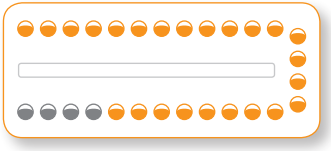
Ma Pilule En Continu

- Les plaquettes de pilule en continu contiennent 28 comprimés dont 4 ou 7 comprimés inactifs (ou placebo) selon les fabricants. En général, les comprimés actifs sont colorés, alors que les comprimés placebo, moins nombreux, sont blancs.
- Cette pilule se prend tous les jours, soit 28 jours sans aucun arrêt entre les plaquettes. L'objectif est de vous aider à minimiser les oublis qui peuvent se produire au moment de la reprise de la plaquette dans le schéma classique (plaquette de 21 pilules + intervalle libre de 7 jours).

21 + 7



24 + 4



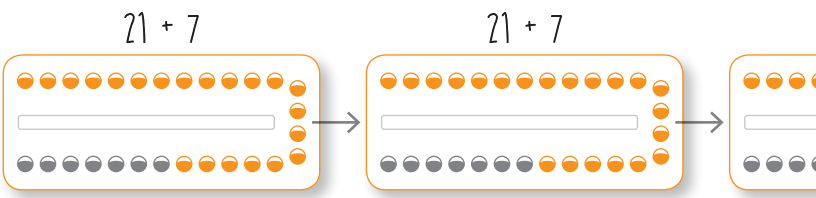
2

S'ADAPTER À LA PRISE EN CONTINU

Mode d'emploi

La prise de la pilule en continu est très simple.

- Commencez la prise de la **1re pilule**, le **1er jour des règles**, avec le **1er comprimé actif** de la plaquette. Votre traitement est efficace, si vous commencez votre plaquette le 1er jour de vos règles. Vous êtes aussitôt protégée d'une grossesse non désirée [4].
- Puis suivez le sens de prise (en général indiqué sur les plaquettes) en prenant d'abord les comprimés actifs.
- Finissez votre plaquette par les comprimés placebo.
- Enchaînez ensuite avec une nouvelle plaquette et ainsi de suite. Attention, **dans la prise en continu, il n'y a plus d'intervalle entre 2 plaquettes**.
- Choisissez bien le moment de la journée où vous prenez votre 1re pilule, car il conditionnera la régularité de votre prise par la suite.
  De plus, ce 1er comprimé déterminera le jour de la semaine auquel vous commencerez votre plaquette tous les 28 jours. Il vous servira de repère mensuel.



3

INSTAURER UN RITUEL DE PRISE

Quelques conseils

- **Transformez votre prise de pilule en geste reflexe** pour éviter les oublis et conserver la bonne efficacité de votre traitement contraceptif. Sachez que, statistiquement, les femmes qui ne lient pas la prise de la pilule à un geste du quotidien ont 3,6 fois plus d'oubli que les autres[5].
- **Associez la prise à un de vos gestes quotidiens** comme se brosser les dents, se maquiller ou se démaquiller, mettre ou enlever vos lentilles, si vous le faites tous les jours[6].
- Choisissez un horaire qui vous laisse le temps de vous apercevoir de votre oubli. Selon votre mode de vie, **prenez votre pilule le matin** plutôt que le soir[6]. Statistiquement, il y a moins d'oublis le matin[7]. De plus, si vous l'avez oublié, vous aurez toute la journée pour vous en rendre compte et pouvoir rattraper votre retard à temps.
- **Programmez une alerte** sur votre téléphone portable à l'heure de la prise ou téléchargez une des nombreuses applications gratuites de rappel pour votre smartphone[6].

4

ANTICIPER LES DÉCALAGES

Conseils pour les imprévus et les voyages

- Ayez toujours sur vous, dans votre sac à main ou votre trousse à maquillage **1 plaquette de secours**, pour faire face aux imprévus[6]. Les voyages (20 %), les sorties (29 %), les changements de rythme sont des sources fréquentes d'oubli[7].
- **Selon** la durée de **votre déplacement, emportez au moins 2 plaquettes** pour avoir une plaquette de secours au cas où[6].
- Prenez 1 plaquette et la **notice d'utilisation** ainsi que votre **carte-patiente** le cas échéant, dans votre sac ou bagage à main, pour pouvoir prendre votre pilule dans l'avion s'il s'agit d'un long courrier ou en cas d'attente ou de perte de vos bagages.
- Demandez à votre médecin **une ordonnance** avec les noms en dénomination commune internationale (DCI)[6]. Une ordonnance de pilule est **valable 6 mois** sauf mention contraire du médecin.
- Pensez également à emporter des **préservatifs** et n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin traitant pour envisager la possibilité d'obtenir une **contraception d'urgence**. Ils seront utiles en cas d'oubli de votre pilule, mais aussi en cas de "tourista" ou diarrhée (voir 6 les situations piège). Les préservatifs sont aussi fortement recommandés en cas de rapports sexuels avec un nouveau partenaire, car c'est le seul moyen de se protéger d'une Maladie Sexuellement Transmissible.

Et en cas de décalage horaire[6]

- **Pour un court séjour**, respectez simplement votre horaire de prise français, à heure fixe sans changer vos habitudes. Sinon, le retard maximum de prise étant de 12 heures (ce qui équivaut également au décalage horaire maximum entre 2 pays). Vous pouvez aussi vous mettre à l'heure locale.
- **Si vous faites un long voyage en avion**, n'oubliez pas de garder votre plaquette avec vous pour prendre votre pilule en vol à l'heure habituelle. Vous ne changerez l'heure de prise qu'une fois arrivée dans le pays de votre destination.
- **En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre pharmacien.**

5

AVOIR LES BONS RÉFLEXES EN CAS D'OUBLI

Réagissez vite

- Il est difficile voire impossible de ne pas oublier au moins une fois sa pilule, sachant que sur toute une vie, une femme prendra en moyenne 6 à 7 000 comprimés[8]. Ainsi plus d'une femme sur 5 déclare avoir oublié sa pilule 1 fois dans le mois[9]. Plutôt que de culpabiliser, stresser ou paniquer, il est très important de réagir au plus vite et donc de **connaître la conduite à tenir en cas d'oubli ou de décalage. Et si vous oubliez régulièrement votre pilule une à plusieurs fois par mois, consultez votre médecin pour envisager un changement de mode de contraception[6].**

Poursuivez votre traitement[10]

- Prenez dès que vous vous en rendez compte le comprimé oublié (actif ou placebo), même si 2 comprimés doivent être pris le même jour, puis les comprimés suivants à l'heure habituelle. **Surtout n'interrompez pas votre traitement**.

Informez-vous[10]

- Consultez la notice papier de votre médicament ; si vous l'avez égarée, vous pouvez la retrouver sur internet. En voilà généralement les grandes lignes.

Si l'oubli remonte à 12 heures maximum ou s'il concerne un comprimé placebo

Aucun risque de grossesse, prenez immédiatement le comprimé oublié et continuez sereinement votre traitement.

Si l'oubli remonte à plus de 12 heures

Prenez immédiatement le comprimé oublié et continuer à prendre votre pilule à l'heure habituelle. Utilisez également une contraception mécanique pendant 7 jours.

5

AVOIR LES BONS RÉFLEXES EN CAS D'OUBLI

→ + **S'il reste moins de 7 comprimés actifs sur la plaquette**
Commencez la plaquette suivante dès la fin de la prise des comprimés actifs de la plaquette en cours sans prendre les comprimés placebos. Dans ce cas, il y a une probabilité faible de survenue des règles, avec possibilité de quelques saignements. Il est conseillé de mettre de côté ou de jeter les comprimés placebos pour éviter de les prendre par la suite par erreur. Si, après la fin de la seconde plaquette, les règles n'apparaissent pas, effectuez un test de grossesse.

+ **Si vous avez oublié votre ou vos comprimé(s) pendant la 1re semaine** du cycle et avez eu des rapports sexuels dans les 7 jours précédant l'oubli (incluant la période placebo), un risque de grossesse existe. Il est d'autant plus élevé que le nombre de comprimés oubliés est important. En plus de prendre immédiatement le comprimé oublié et d'utiliser une contraception mécanique pendant 7 jours, il vous faut envisager une contraception d'urgence. N'oubliez pas qu'elle est disponible en pharmacie sans ordonnance et que son efficacité peut aller jusqu'à 5 jours. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

Demandez conseil aux professionnels de santé

- En cas de doute ou d'incompréhension, **préférez demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien**. Ne vous fiez pas à des avis sur les forums ou réseaux sociaux de personnes qui ne prennent pas nécessairement la même pilule que vous. Si vous consultez des sites internet, préférez ceux qui indiquent le logo de la charte santé HON*.

* Fondation Health On the Net (Fondation La Santé sur Internet)

6

CONNAÎTRE LES SITUATIONS PIÈGES

Sous-estimer l'impact des problèmes gastriques [2]

- Les problèmes gastriques (vomissement, diarrhée, tourista etc.) diminuent l'efficacité contraceptive. En cas de **vomissements ou de diarrhées importantes moins de 4 heures après la prise de la pilule**, reprenez un autre comprimé le plus rapidement possible [11], idéalement sur votre plaquette de secours.
- Si vous n'avez pas d'autre plaquette, prenez le comprimé suivant sur la plaquette en cours. Votre plaquette sera alors finie un jour plus tôt et il vous faudra commencer la plaquette suivante un jour plus tôt qu'à l'habitude. Le premier jour d'une nouvelle plaquette changera ainsi définitivement. Si la prise de ce deuxième comprimé intervient plus de 12 heures après l'heure habituelle de la prise, agissez comme en cas d'oubli de pilule.
- Si les troubles persistent plus de 24 heures, continuez à prendre votre pilule et utilisez en plus des préservatifs jusqu'à la reprise de la plaquette suivante.

Penser qu'arrêter votre traitement vous permet de tester votre fertilité [8]

- **Ne vous laissez pas tenter d'interrompre votre contraception** pour "tester" votre fertilité, ou laisser votre organisme "au repos". Cela nuit également à l'efficacité de votre traitement. Les données de la dernière enquête nationale périnatale montrent qu'à l'arrêt d'une contraception, 26,8 % des femmes étaient enceintes le mois suivant et au total 85 % d'entre elles étaient enceintes dans un délai inférieur à un an.

6 CONNAÎTRE LES SITUATIONS PIÈGES

→ Penser en jours d'ovulation [8,12]

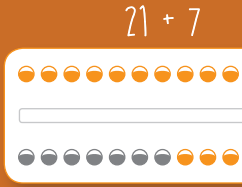
- Contrairement aux idées reçues, ce sont **les oublis pendant les 7 premiers jours** de prise de pilule qui **sont les plus risqués** et non vers le 14e jour. En effet, le mode d'action de la pilule empêche l'ovulation. Attention donc à ne plus raisonner en termes de cycle d'ovulation. L'oubli d'un ou plusieurs comprimés en début de plaquette crée un effet "rebond" qui au contraire peut favoriser le début d'une grossesse.

Interrompre votre traitement à cause d'effets indésirables transitoires

- Des saignements ou spottings peuvent apparaître dans les premiers cycles du traitement. Ils disparaissent généralement ensuite et ne doivent pas conduire à l'arrêt de votre traitement. N'arrêtez pas la prise de votre pilule avant d'avoir consulté un médecin ou une sage-femme. Si malgré tout, vous décidez de l'arrêter, en attendant un rendez-vous, utilisez un autre moyen contraceptif comme les préservatifs, car vous ne serez plus protégée contre une grossesse non désirée.

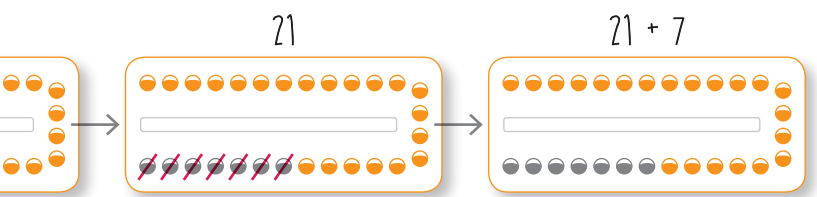
7

RETARDER VOS RÈGLES AVEC L'ACCORD DE VOTRE MÉDECIN [6]



Mode d'emploi

- Comme avec les pilules classiques, il est possible de retarder exceptionnellement vos règles en accord avec votre médecin. Dans ce cas, il faut commencer les comprimés actifs d'une nouvelle plaquette sans prendre les comprimés placebos de la précédente.
  Ce décalage des règles peut être maintenu aussi longtemps que vous le souhaitez jusqu'à la fin de la seconde plaquette. Pendant cette période, des spottings ou des saignements irréguliers peuvent toutefois survenir.



Maintenant, à vous de vérifier vos connaissances sur Ma Pilule En Continu

Toutes les questions se situent dans le cas d'une pilule en continu. Dans certains cas, plusieurs réponses sont possibles.

1 J'ai pris ma pilule à 8 h le matin. L'après-midi, je suis prise de vomissements.

A. Je reprends un nouveau comprimé.
B. Je continue mon traitement comme d'habitude.
C. J'arrête mon traitement.

2 J'entame la 2e plaquette de mon nouveau traitement estoprogestatif. Je souffre de saignements irréguliers (ou spottings) qui m'indisposent.

A. J'arrête le traitement.
B. Je continue le traitement en attendant que ça passe.
C. J'appelle mon médecin.

3 J'ai plusieurs épreuves de sélection pour une compétition sportive. Mes règles tombent au beau milieu et je crains que mes performances ne s'en ressentent. Une amie me dit de ne pas m'en faire et qu'il suffit d'enchaîner une plaquette sans intervalle libre. Ainsi je pourrais retarder mes règles comme je veux.

A. C'est une personne de confiance. Je suis son avis.
B. Je préfère vérifier sur la notice. Je lis qu'il faut "sauter" les comprimés placebos. J'adapte donc moi-même la posologie.
C. Dans le doute, je préfère appeler mon médecin ou voir le médecin du sport qui s'occupe de la compétition.

4 Ce mois-ci, j'ai changé de travail. Je ne me suis aperçue que mardi matin que j'avais oublié de prendre la 1re pilule de ma plaquette la veille lundi. Je suis super stressée, mais je n'ai pas le temps d'appeler mon médecin.

A. J'arrête mon traitement puisque j'ai raté le début.
B. Je prends 2 pilules en même temps.
C. Je commence mon traitement le mardi avec un jour de décalage.

5 J'ai oublié de prendre mon comprimé pile le 14e jour, plus de 12 heures après ma prise habituelle et après avoir eu des relations sexuelles. Je suis paniquée.

A. Je me précipite chez le pharmacien demander la pilule du lendemain.
B. Je continue mon traitement en prenant aussitôt le comprimé oublié.
C. J'arrête mon traitement et j'utilise des préservatifs pendant les 14 jours suivants.
D. J'utilise des préservatifs pendant 7 jours.

6 J'ai eu la tourista pendant quelques jours en vacances (dans les 3 heures après la prise de ma pilule). J'ai eu raison de :

A. Prendre une pilule supplémentaire à chaque fois et d'utiliser un préservatif pendant les 14 jours suivants.
B. Prendre une pilule supplémentaire à chaque fois.
C. Arrêter mon traitement.
D. Continuer mon traitement normalement.

7 J'ai oublié un comprimé placebo.

A. Je suis la conduite à tenir comme pour les autres comprimés.
B. Je prends le comprimé oublié dès que je m'en aperçois.
C. Je saute ce comprimé. S'il est placebo, c'est qu'il n'a pas d'importance.

8 Je pars en voyage dans un pays à 3 heures de décalage horaire (+ 3 heures) de mon pays pour une semaine. D'habitude, je prends ma pilule à 8 heures le matin. À quel horaire (heure locale), dois-je la prendre une fois arrivée sur place ?

A. Je la prendrai à 11 heures.
B. Je garderai le même horaire à 8 h sans tenir compte du changement.
C. A la fin de la semaine, je prendrai une pilule de plus pour rattraper le décalage pris dans la semaine.

RÉPONSES

1 Réponse B.

Le vomissement ayant eu lieu plus de 4 heures après la prise de pilule, il suffit de suivre le traitement sans changement.

2 Réponse B et/ou C.

Il convient d'attendre environ 3 cycles pour que les effets indésirables de spottings disparaissent. S'ils persistent, il est impératif d'en parler à votre médecin.

3 Réponse C.

Le conseil amical est erroné, car il s'agit d'une pilule classique. Mais il est tout à fait possible de retarder ses régles. Il faut impérativement prendre l'avis de votre médecin pour le faire et ne pas modifier vous-même la posologie.

4 Réponse B.

Vous pouvez prendre 2 pilules simultanément en cas d'oubli. Les comprimés suivants doivent être pris à l'heure habituelle. Il faut utiliser une contraception mécanique complémentaire pendant les 7 jours qui suivent l'oubli (préservatifs). Commencer le traitement avec 1 jour de retard amplifie l'effet de l'oubli, d'autant que l'oubli au 1er jour est une période à risque de grossesse. **Interrompre son traitement à ce moment là est très risqué**.

5 Réponses B et D.

Contrairement aux idées recues, quand vous prenez un traitement contraceptif par pilule, le 14e jour ne correspond plus à une date d'ovulation. Ce n'est pas un jour spécifiquement risqué, donc vous pouvez continuer sereinement votre traitement en prenant le comprimé oublié et en utilisant des préservatifs pendant les 7 jours suivants.

6 Réponse A.

La tourista est un cas piège auquel il vous faut être attentive. Si elle survient moins de 4 heures après la prise de pilule, vous devez prendre une pilule supplémentaire. D'où l'interêt d'avoir une plaquette de réserve avec soi au cas où. Votre protection contraceptive risquant d'être défaillante, il est conseillé d'utiliser des préservatifs en cas de rapports sexuels.

7 Réponse B.

Comme pour tous les oublis de comprimé, vous le prenez dès que vous vous apercevez de l'oubli. En revanche que l'oubli remonte à plus ou moins de 12 heures, il n'y a aucune mesure complémentaire à prendre. La prise des comprimés placebo n'est pas sans importance. Elle vous permet de respecter plus facilement la régularité de la prise et vous évite d'oublier les premiers comprimés de reprise de plaquette.

8 Réponse A ou B.

Le décalage horaire étant inférieur à 12 heures, il n'y a pas de mesure particulière à prendre. Il est préférable de prendre votre pilule à 8 heures comme en France pour ne pas perdre les habitudes que vous y avez associées, mais vous pouvez aussi la prendre à 11 heures, en programmant une alerte spécifique sur votre téléphone. Au retour en France, vous reprenez votre pilule à 8 heures, heure française.

RAPPEL
En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou pharmacien.

(1) ANSM, Questions-Réponses pilule contraceptive, 26 juin 2013.

(2) HAS, Synthèse Méthodes de contraception, mars 2013.

(3) Quereux c. *et al.*, Bénéfices non contraceptifs de la contraception orale, Gynécologie Obstétrique Fertilité 2003-31;1047-1051.

(4) http://www.choisirsacontraception.fr/moyens-de-contraception/la-pilule/

(5) Rosenberg M. J. *et al.*, Compliance, Counseling and Satisfaction with Oral Contraceptives: A Prospective Evaluation, Family Planning Perspectives 30, n° 2, mars-avril 1998.

(6) http://www.choisirsacontraception.fr/vos-questions/contraception-mode-d-emploi/pilule-mode-d-emploi.htm

(7) Marie P. *et al.*, Que font les patientes lorsqu'elles oublient leur pilule ? Exercer, 2008-80;11-16.

(8) Direction Générale de la Santé, Stratégie d'actions en matière de contraception, janvier 2007.

(9) Aubeny E. *et al.*, The Coraliance study : non-compliant behavior. Results after a 6-month follow-up of patients on oral contraceptives The European Journal for Contraception and Reproductive Health Care, 2004-9:267-277.

(10) HAS, Fiche Mémo, Conduite pratique de la contraception chez l'homme et la femme, avril 2013.

(11) http://www.sante.gouv.fr/questions-reponses-sur-les-modes-de-contraception.html

(12) Baerwald A. R., Ovarian follicular development is initiated during the hormone-free interval of oral contraceptive use, Contraception 2004-70;371-377.

ENV-198/2015.01.01 © Copédia Crédits photos : JGI/J. Grill/Blend Images, U. Umstätter/Westend61, F. Lerouge/Onoky, R. Frank, Westend61, E. Audras/Onoky, A. Scott/Corbis, Photononstop, U. Umstätter/Westend61/Masterfile, bluefingmedia/Fotolia

GEDEON RICHTER FRANCE

Division Santé de la Femme