

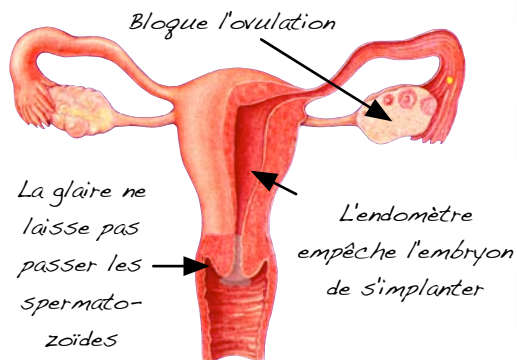
# La pilule en explications



## La pilule doit être pratique

Vous trouverez avec le temps vos propres astuces (mobile, applications, pense-bête...). Voici quelques aides...	
L'heure de prise	Le soir est souvent choisi, 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 ?



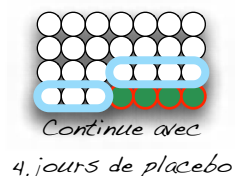
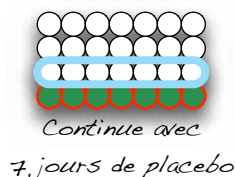
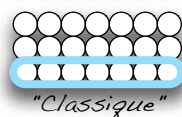
## Quelques principes généraux

Le temps nécessaire pour être efficace	Une pilule met 7 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 »	Votre corps « oublie » totalement les effets contraceptifs entre 2 et 4 jours après l'arrêt de votre pilule. Il faut en moyenne 3 à 6 mois pour être enceinte après l'arrêt d'une pilule (ou de tout autre moyen de contraception).
Les 4 à 7 jours non actifs	Votre risque de grossesse est le même que pendant la phase active. La chute hormonale a une action contraceptive.
Oubli de moins de 12 heures	La contraception reste efficace, mais vous risquez d'avoir des petits saignements.

## J'ai oublié ma pilule depuis plus de 12 heures !

### Quelle que soit la pilule

Un oubli de plus de 12 heures est à risque de grossesse	
Reprendre le comprimé	<b>Prendre le dernier comprimé oublié</b> le plus vite possible.
Prendre le cp du jour	À l'heure habituelle, <b>prendre le comprimé que vous deviez prendre</b> . Cela fait donc 2 cp en tout dans la journée.
Se protéger 7 jours	<b>Se protéger en plus par préservatif pendant 7 jours</b> . La reprise de pilule va mettre ce temps pour être efficace de nouveau.
J'ai eu un rapport il y a moins de 5 jours avant l'oubli	Il faut <b>prendre une contraception de rattrapage</b> en plus (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.



### En fonction des pilules

Oubli de placebo	Ces oublis ne sont pas graves et n'ont pas d'impact sur l'efficacité contraceptive.
"Classique" Oubli du 15e au 21e jour	<b>Enchaîner la plaquette</b> . Si vous oubliez sur les 7 derniers comprimés actifs, vous n'aurez pas les 7 jours nécessaires pour que la contraception soit de nouveau efficace. Il est alors conseillé d'enchaîner la pilule sur 2 cycles.
"7 jours placebo" Oubli du 15e au 21e jour	<b>Jeter les 7 cp placebos et enchaîner avec une nouvelle plaquette</b> . Pour les mêmes raisons
"4 jours de placebo" Oubli du 18e au 24e jour	<b>Vous pouvez enchaîner avec une nouvelle plaquette en jetant les 4 placebos</b> . Vous risquez de perdre vos repères dans vos règles qui seront alors décalées de 4 jours. Il est possible d'enchaîner les plaquettes dès le 21e comprimé actif pour ne pas perdre ce repère. Vous jetterez alors les 3 derniers comprimés actifs et les 4 placebos.