

RENSEIGNEMENTS DESTINÉS AUX PATIENTES SUR LA FAÇON DE PRENDRE LES CONTRACEPTIFS ORAUX

1. Lisez les instructions qui suivent :

- avant de commencer à prendre la pilule; et
- chaque fois que vous n'êtes pas sûre de savoir quoi faire.

2. Regardez votre distributeur de pilules pour voir s'il contient 21 ou 28 pilules.

- DISTRIBUTEUR DE 21 PILULES : 21 pilules actives (avec hormones) à prendre chaque jour pendant 3 semaines et aucune pilule à prendre pendant 1 semaine

ou

- DISTRIBUTEUR DE 28 PILULES : 21 pilules actives (avec hormones) à prendre chaque jour pendant 3 semaines et 7 pilules inactives (sans hormones) « pour ne pas perdre l'habitude » à prendre chaque jour pendant 1 semaine

Vérifiez également...

3. Il est recommandé d'utiliser une deuxième méthode de contraception (p. ex., des condoms en latex et un spermicide en mousse ou en gelée) durant les 7 premiers jours du premier cycle d'utilisation de la pilule. Il s'agit là d'une méthode auxiliaire au cas où vous oublieriez de prendre vos pilules, le temps de vous y habituer.
4. **Si vous devez recevoir quelque autre traitement médical, assurez-vous de dire à votre médecin que vous prenez des contraceptifs oraux.**
5. **De nombreuses femmes ont de très légers saignements (*spotting*), ou éprouvent des nausées au cours des 3 premiers mois.** Si vous vous sentez malade, n'arrêtez pas de

prendre la pilule; habituellement, la situation se corrige d'elle-même. Si votre état ne s'améliore pas, consultez votre médecin ou le personnel de votre clinique.

6. **Le fait d'oublier de prendre vos pilules peut également causer de légères pertes sanglantes**, même si vous prenez éventuellement les pilules manquantes. Vous pouvez également avoir des nausées les jours où vous prenez 2 pilules pour rattraper les pilules oubliées.

7. **Si vous négligez de prendre vos pilules, à quelque moment que ce soit, vous pouvez devenir enceinte. Vous courez le plus grand risque de tomber enceinte :**
 - lorsque vous commencez un distributeur en retard; ou
 - lorsque vous négligez de prendre des pilules au début ou à la toute fin du distributeur.

8. **Assurez-vous de toujours avoir sous la main :**
 - **une méthode de contraception auxiliaire** (comme des condoms en latex et un spermicide en mousse ou en gelée) que vous pourrez utiliser si vous omettez de prendre vos pilules, et
 - **un autre distributeur plein.**

9. **Si vous avez des vomissements ou de la diarrhée, ou si vous prenez des médicaments**, notamment des antibiotiques, vos pilules pourraient ne pas être aussi efficaces qu'elles le devraient. Utilisez une méthode de contraception auxiliaire, comme des condoms en latex et un spermicide en mousse ou en gelée, jusqu'à ce que vous puissiez consulter votre médecin ou le personnel de votre clinique.

10. **Si vous oubliez plus de 1 pilule 2 mois de suite**, discutez avec votre médecin, ou le personnel de votre clinique, des moyens qui pourraient faciliter la prise de la pilule ou encore de l'utilisation d'une autre méthode de contraception.

11. **Si vous ne trouvez pas dans le présent feuillet la réponse à vos questions, appelez votre médecin ou le personnel de votre clinique.**

QUAND COMMENCER LE *PREMIER* DISTRIBUTEUR DE PILULES

Assurez-vous de lire les instructions qui suivent :

- avant de commencer à prendre la pilule; et
- chaque fois que vous n'êtes pas sûre de savoir quoi faire.

Décidez avec votre médecin, ou le personnel de votre clinique, quel est le meilleur jour pour commencer votre premier distributeur de pilules, lequel peut contenir 21 pilules (schéma de 21 jours) ou 28 pilules (schéma de 28 jours).

A. SCHÉMA DE 21 JOURS

Avec ce type de contraceptif, vous prenez la pilule pendant 21 jours, puis vous n'en prenez pas pendant 7 jours. Vous ne devez pas passer plus de 7 jours de suite sans prendre de pilule.

1. **Le premier jour de vos règles (saignements) est le premier jour de votre cycle.** Votre médecin peut vous conseiller de commencer à prendre la pilule le premier jour, le cinquième jour ou le premier dimanche qui suit le début de vos règles. Si vos règles débutent un dimanche, commencez à prendre vos pilules ce jour-là.
2. Prenez 1 pilule à peu près à la même heure chaque jour pendant 21 jours; **ensuite, ne prenez aucune pilule pendant 7 jours.** Commencez un nouveau distributeur le huitième jour. Vous aurez probablement vos règles au cours de la période de 7 jours durant laquelle vous ne prenez pas de pilule. (Les saignements peuvent être plus légers et de plus courte durée que ceux que vous avez habituellement.)

B. SCHÉMA DE 28 JOURS

Avec ce type de contraceptif, vous prenez 21 pilules qui contiennent des hormones et 7 qui n'en contiennent pas.

1. **Le premier jour de vos règles (saignements) est le premier jour de votre cycle.** Votre médecin peut vous conseiller de commencer à prendre la pilule le premier jour, le cinquième jour ou le premier dimanche qui suit le début de vos règles. Si vos règles débutent un dimanche, commencez à prendre vos pilules ce jour-là.
2. Prenez 1 pilule à peu près à la même heure chaque jour pendant 28 jours. Commencez un nouveau distributeur le jour suivant, en **prenant soin de ne pas sauter de jours.** Vos règles devraient survenir au cours des 7 derniers jours d'utilisation de ce distributeur.

QUE FAIRE DURANT LE MOIS

1. **Prenez 1 pilule à peu près à la même heure chaque jour jusqu'à ce que le distributeur soit vide.**
 - Essayez d'associer la prise de votre pilule à une activité régulière comme un repas ou le coucher.
 - Ne sautez pas de pilules même si vous avez des saignements entre vos règles ou que vous avez des nausées.
 - Ne sautez pas de pilules même si vous n'avez pas de relations sexuelles fréquentes.
2. **Lorsque vous avez terminé un distributeur**

- 21 pilules

Attendez 7 jours avant d'en commencer un autre. Vous aurez vos règles durant cette semaine-là.

- 28 pilules

Commencez le nouveau distributeur **le jour suivant**. Prenez 1 pilule tous les jours. Ne sautez pas de journée entre les 2 distributeurs.

QUE FAIRE SI VOUS OUBLIEZ DE PRENDRE VOS PILULES

Le tableau ci-dessous vous indique ce que vous devez faire s'il vous arrive d'oublier une ou plusieurs de vos pilules anticonceptionnelles. Faites correspondre le nombre de pilules oubliées et le moment où vous commencez à prendre la pilule pour le type de distributeur de pilules que vous avez.

CYCLE DÉBUTANT UN DIMANCHE	CYCLE DÉBUTANT UN AUTRE JOUR
<p>OUBLI DE 1 PILULE</p> <p>Prenez-la aussitôt que vous vous apercevez de l'oubli et prenez la pilule suivante à l'heure habituelle. Cela signifie que vous pourriez prendre 2 pilules le même jour.</p>	<p>OUBLI DE 1 PILULE</p> <p>Prenez-la aussitôt que vous vous apercevez de l'oubli et prenez la pilule suivante à l'heure habituelle. Cela signifie que vous pourriez prendre 2 pilules le même jour.</p>
<p>OUBLI DE 2 PILULES DE SUITE</p> <p>Deux premières semaines</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prenez 2 pilules le jour où vous constatez l'oubli et 2 pilules le jour suivant. 2. Ensuite prenez 1 pilule par jour jusqu'à ce que vous ayez fini le distributeur. 3. Utilisez une méthode de contraception auxiliaire si vous avez des relations 	<p>OUBLI DE 2 PILULES DE SUITE</p> <p>Deux premières semaines</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prenez 2 pilules le jour où vous constatez l'oubli et 2 pilules le jour suivant. 2. Ensuite prenez 1 pilule par jour jusqu'à ce que vous ayez fini le distributeur. 3. Utilisez une méthode de contraception auxiliaire si vous avez des relations

<p>sexuelles moins de 7 jours après l'oubli.</p> <p>Troisième semaine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Continuez à prendre 1 pilule par jour jusqu'au dimanche. 2. Le dimanche, jetez de façon sécuritaire le reste du distributeur et commencez-en un nouveau le même jour. 3. Utilisez une méthode de contraception auxiliaire si vous avez des relations sexuelles moins de 7 jours après l'oubli. 4. Vous pourriez ne pas avoir de règles ce mois-là. <p>SI VOUS N'AVEZ PAS DE RÈGLES 2 MOIS DE SUITE, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE MÉDECIN OU LE PERSONNEL DE VOTRE CLINIQUE.</p>	<p>sexuelles moins de 7 jours après l'oubli.</p> <p>Troisième semaine</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jetez de façon sécuritaire le reste du distributeur et commencez-en un nouveau le même jour. 2. Utilisez une méthode de contraception auxiliaire si vous avez des relations sexuelles moins de 7 jours après l'oubli. 3. Vous pourriez ne pas avoir de règles ce mois-là. <p>SI VOUS N'AVEZ PAS DE RÈGLES 2 MOIS DE SUITE, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE MÉDECIN OU LE PERSONNEL DE VOTRE CLINIQUE.</p>
<p>OUBLI DE 3 PILULES DE SUITE OU PLUS</p> <p>N'importe quand au cours du cycle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Continuez à prendre 1 pilule par jour jusqu'au dimanche. 2. Le dimanche, jetez de façon sécuritaire le reste du distributeur et commencez-en un nouveau le même jour. 3. Utilisez une méthode de contraception auxiliaire si vous avez des relations sexuelles moins de 7 jours après l'oubli. 4. Vous pourriez ne pas avoir de règles ce mois-là. <p>SI VOUS N'AVEZ PAS DE RÈGLES</p>	<p>OUBLI DE 3 PILULES DE SUITE OU PLUS</p> <p>N'importe quand au cours du cycle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jetez de façon sécuritaire le reste du distributeur et commencez-en un nouveau le même jour. 2. Utilisez une méthode de contraception auxiliaire si vous avez des relations sexuelles moins de 7 jours après l'oubli. 3. Vous pourriez ne pas avoir de règles ce mois-là. <p>SI VOUS N'AVEZ PAS DE RÈGLES 2 MOIS DE SUITE, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE MÉDECIN OU LE</p>

**2 MOIS DE SUITE, COMMUNIQUEZ
AVEC VOTRE MÉDECIN OU LE
PERSONNEL DE VOTRE CLINIQUE.**

PERSONNEL DE VOTRE CLINIQUE.

REMARQUE : DISTRIBUTEUR DE 28 JOURS - S'il vous arrive d'oublier l'une des 7 pilules inactives (sans hormones, servant simplement à vous faire garder l'habitude de prendre vos pilules) au cours de la quatrième semaine, vous n'avez qu'à jeter de façon sécuritaire la pilule oubliée. Puis, continuez à prendre 1 pilule par jour jusqu'à ce que le distributeur soit vide. Vous n'avez pas besoin de recourir à une méthode de contraception auxiliaire.

Assurez-vous de toujours avoir sous la main :

- une méthode de contraception auxiliaire (comme des condoms en latex et un spermicide en mousse ou en gelée) que vous pourrez utiliser si vous oubliez de prendre vos pilules; et
- un autre distributeur plein.

Si vous oubliez plus de 1 pilule 2 mois de suite, discutez avec votre médecin, ou le personnel de votre clinique, des moyens qui pourraient faciliter la prise de la pilule ou de l'utilisation d'une autre méthode de contraception.