

Ce qu'il faut savoir sur la pilule



La pilule contraceptive existe depuis près de 60 ans, et pourtant, des rumeurs continuent à circuler. Ainsi, les jeunes femmes sont de plus en plus nombreuses à adopter d'autres méthodes au motif que la prise quotidienne d'hormones dérèglerait leur corps, leur humeur et leur libido. Pour notre gynécologue, les avantages l'emportent sur les inconvénients.

Jeroen Plessers – Daisy Van Lissum – Gitte Wolput

Trois femmes sur quatre qui ne veulent pas tomber enceintes ont recours à la pilule. La pilule combinée classique, qui contient de l'œstrogène et du progestatif, reste de loin le contraceptif le plus répandu, mais elle se heurte à de nombreux préjugés. On constate ainsi qu'un nombre croissant de femmes, surtout dans la vingtaine ou la trentaine, renoncent à la prise quotidienne d'hormones. Elles préfèrent une méthode qui affecte moins leur corps et leur humeur : elles en ont "marre de la pilule". Il est temps d'en finir avec certaines craintes non fondées.

La pilule influence-t-elle ma vie sexuelle ?

Les hormones présentes dans la pilule empêchent le corps de produire un ovule et de le libérer dans l'utérus. Autrement dit, le "système" tout entier est mis en



Annick Van Horenbeeck
Gynécologue à l'hôpital Bravis de Roosendaal – Bergen op Zoom

veilleuse. D'après une des rumeurs les plus tenaces, la pilule jouerait ainsi au trouble-fête entre les draps. "La libido de la femme est à son sommet autour de l'ovulation; or, celle-ci est justement inhibée par la pilule. Ce moment fort, à la moitié du cycle, n'existe donc plus, mais cela ne veut pas dire pour autant que l'appétit sexuel est en berne", nuance la gynécologue Annick Van Horenbeeck. Rien ne prouve que les adeptes de la pilule aient une vie sexuelle moins satisfaisante. Une étude récente n'a pratiquement pas constaté de différences par rapport au groupe de contrôle. Les femmes observées ont déclaré autant de rapports sexuels satisfaisants sur une semaine. Aucun effet sur la vie intime n'a été établi. Bref, la plupart des femmes n'ont aucun problème. Si votre libido descend brutalement sous zéro, cela n'est pas forcément dû

à votre contraceptif. La libido féminine est en effet une combinaison complexe de facteurs biologiques, psychiques et environnementaux. Parlez-en d'abord à votre médecin et à votre partenaire avant de renoncer à la pilule (et à votre tranquillité d'esprit).

La pilule fait-elle grossir ?

Cette autre crainte, souvent partagée, n'a pas pu être totalement exclue ni confirmée, malgré de nombreuses recherches. "Le fait que la notice cite la prise de poids parmi les éventuels effets secondaires signifie seulement que des patientes l'ont signalée au fabricant. Cela ne prouve pas un quelconque lien de cause à effet", explique le docteur Van Horenbeeck. "Le progestatif peut être à l'origine de la rétention d'un kilo d'eau, mais en principe, pas davantage. La prise de poids est trop vite imputée à la pilule. En général, c'est exagéré." Conclusion prudente de la communauté scientifique : il est improbable que la pilule soit la cause d'une prise de poids importante. Tout au plus pourrait-elle vous faire grossir d'un ou deux kilos.

Dois-je m'alarmer des risques énumérés dans la notice ?

D'un point de vue purement théorique, la pilule offre plus d'avantages que d'inconvénients. Outre la contraception, elle est en effet souvent prescrite pour atténuer les règles douloureuses et abondantes ou réduire l'acné et la pilosité excessive. Mais elle comporte un risque important, celui de thrombose veineuse profonde, c'est-à-dire de formation de caillots dans les veines de la jambe. Si deux femmes sur 10 000 en sont atteintes, cette proportion est deux à six fois plus élevée chez celles qui utilisent la pilule. Cela semble inquiétant, mais le risque réel reste très faible et la plupart des femmes ne doivent pas pour autant renoncer à la pilule, estime le docteur Van Horenbeeck. "La grossesse augmente aussi le risque de thrombose à six sur 10 000 : faut-il s'abstenir de tomber enceinte ?". Pour certains groupes, le risque est

Bons conseils d'utilisation

Prenez la pilule à des moments fixes.

Vous limiterez ainsi les effets secondaires tels que les saignements intermenstruels tout en favorisant votre accoutumance. Il n'est pas nécessaire de la prendre à une heure précise. Efforcez-vous de l'associer à une habitude quotidienne, comme le brossage des dents le soir. Vous pouvez garder la plaquette à côté de votre brosse à dents.

Sachez que la pilule est en théorie sûre à 99 %, si elle est prise correctement.

Le fait d'oublier de la prendre, de commencer trop tard une nouvelle plaquette, mais aussi de vomir ou d'avoir la diarrhée peut réduire la protection.

Conservez une plaquette de réserve

au cas où vous devez prendre une pilule de plus, par exemple parce que vous avez vomi juste après la prise. Si vous en prélevez une sur votre plaquette normale, vous risquez d'en avoir une trop peu à la fin et de prolonger la semaine d'arrêt, ce qui est risqué.

Ne prolongez jamais la période sans pilule (maximum 7 jours). Si vous voulez programmer vos règles pour qu'elles ne tombent plus le week-end, vous pouvez commencer plus tôt la nouvelle plaquette.

Vérifiez avec votre médecin que vous ne prenez pas de médicaments susceptibles de réduire la fiabilité de la pilule.

Distraite, oublieuse ? Mieux vaut choisir une autre méthode contraceptive.

toutefois suffisamment réel pour envisager un autre contraceptif. Ainsi, il vaut mieux que les fumeuses de plus de 35 ans et les femmes souffrant de crises de migraine avec aura discutent d'une autre solution avec leur médecin. De plus, les pilules de la deuxième génération sont préférables à celles des troisième et quatrième générations, qui présentent un risque plus élevé de thrombose et sont souvent nettement plus chères : deux bonnes raisons pour demander à votre médecin d'en changer. Quant au risque de cancer, la pilule le réduirait dans certains cas (côlon, utérus, ovaires), mais l'augmenterait dans d'autres (col de l'utérus et peut-être aussi le sein). En fin de compte, le cancer est un peu moins souvent diagnostiqué chez les adeptes de la pilule que chez les autres femmes.

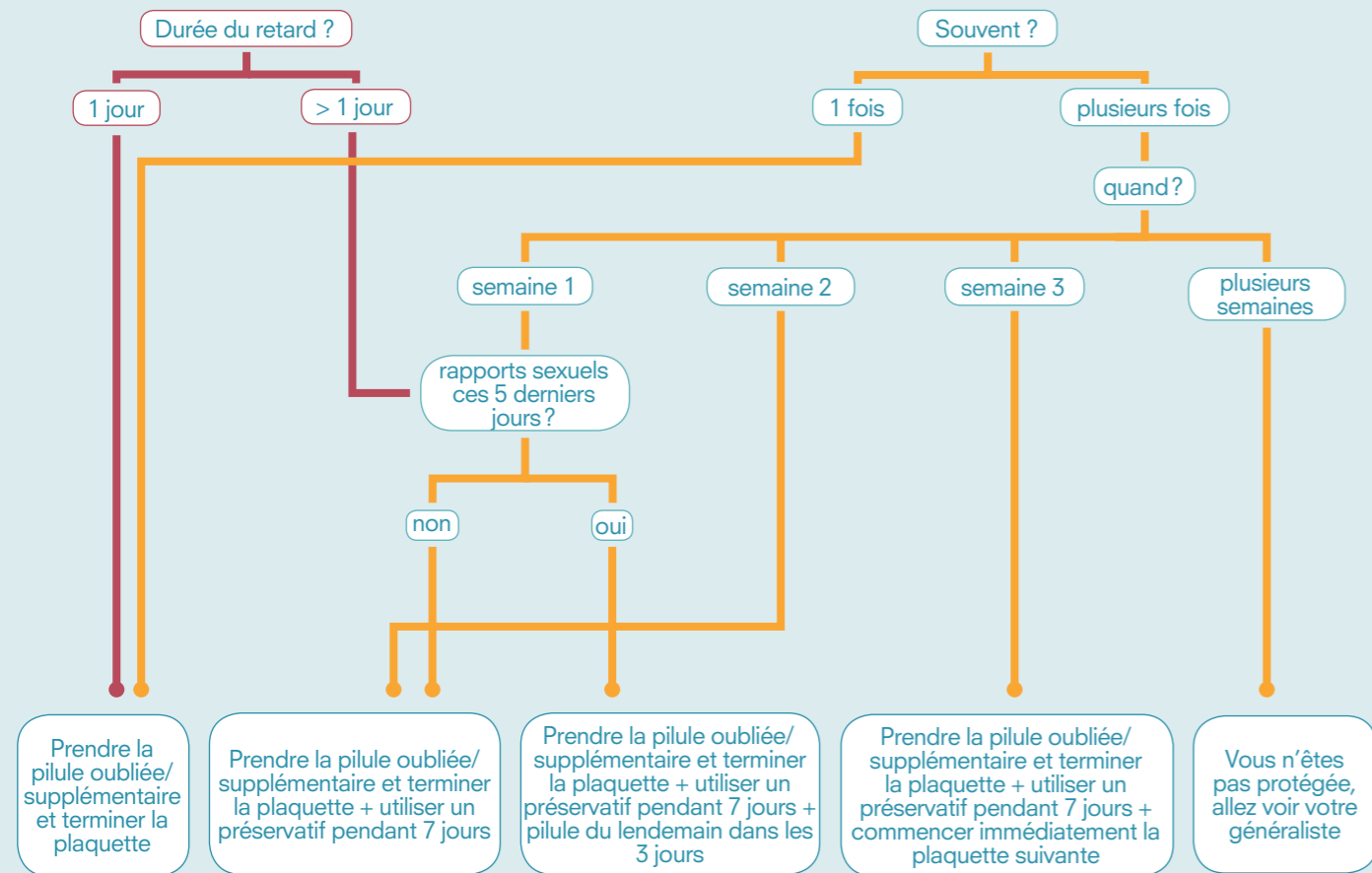
La pilule provoque-t-elle la dépression ?

Certaines femmes souffrent de sautes d'humeur ou de dépression et incriminent la pilule. Là encore, difficile de constater les effets. Une étude danoise menée récemment auprès de plus d'un million de femmes a établi un lien entre le contraceptif et la dépression, mais il n'est pas sûr qu'il s'agisse d'un lien de causalité. Si vous éprouvez de tels problèmes, n'hésitez pas à vous en ouvrir à votre médecin. "Il y a toujours des femmes qui ressentent des effets secondaires, comme des changements d'humeur inexplicables", commente le docteur Van Horenbeeck. "Si la pilule ne vous convient pas, parlez-en avec votre médecin. Vous rechercherez ensemble une meilleure solution. Une femme n'est pas l'autre et à chacune correspond une alternative." Si vous avez des sautes d'humeur uniquement pendant la semaine d'arrêt – une sorte de syndrome de sevrage, donc –, vous pouvez prendre la pilule de manière permanente. >

Que faire en cas d'erreur ?

JE N'AI PAS COMMENCÉ À TEMPS

J'AI OUBLIÉ DE LA PRENDRE



**Ce scénario se répète souvent ?
Envisagez alors un autre contraceptif.**

Plus d'infos...

Dans la version numérique de cet article, vous saurez ce qu'il faut faire en cas de vomissement ou de forte diarrhée. Téléchargez l'appli Test-Achats Digital sur Google Play Store ou App Store.

> Pourquoi la première semaine du cycle est-elle essentielle à la fiabilité de la pilule ?

En cas de problème avec la pilule, le risque est en effet le plus grand pendant la première semaine du cycle. "La période sans pilule, au cours de laquelle la femme ne prend pas d'hormones, ne peut durer plus de sept

jours. Au-delà, l'hypophyse - une glande située dans le cerveau - pourrait quand même envoyer le signal de l'ovulation", souligne le docteur Van Horenbeek. "Vous pouvez abrégé sans problème la semaine d'arrêt, mais surtout pas l'allonger !" Même chose si vous oubliez plusieurs fois de prendre la pilule pendant la

première semaine d'une nouvelle plaquette. Dans ce cas, mieux vaut recourir à un moyen de contraception supplémentaire, comme un préservatif. Si le mal est déjà fait, il est recommandé de prendre la pilule du lendemain, car les spermatozoïdes peuvent survivre plusieurs jours dans l'utérus.

Puis-je prendre la pilule plusieurs mois d'affilée ?

Oui. La menstruation n'est absolument pas indispensable, et il n'est pas mauvais pour la santé ni dangereux d'en sauter une ou plusieurs. "Beaucoup de femmes croient encore que les règles sont nécessaires pour effectuer une sorte de nettoyage interne, mais ce n'est pas vrai", rectifie le docteur Van Horenbeek. "En effet, l'utérus ne s'est pas préparé à la fécondation, et il n'y a pas de couche de mucus plus épaisse à éliminer. C'est précisément pour cette raison que la menstruation pendant la semaine d'arrêt est moins pénible qu'une menstruation normale." La semaine d'arrêt - sans pilule - n'est que le vestige d'époques plus conservatrices. Elle n'a rien à voir avec la santé ou une meilleure efficacité. Vous pouvez continuer à prendre la pilule aussi longtemps que vous voulez, mais certaines femmes ont l'esprit plus tranquille quand elles ont leurs règles : elles savent alors que toute grossesse est exclue. Après quelques mois, vous souffrirez éventuellement d'hémorragies de rupture ou spotting. C'est ennuyeux, mais sans conséquences : vous restez protégée par votre contraceptif. Arrêtez la pilule pendant trois à quatre jours, puis reprenez-la. L'inverse peut aussi se produire : "En cas d'usage prolongé de la pilule, les menstruations peuvent disparaître complètement, même pendant la semaine d'arrêt, mais cela ne devrait pas vous inquiéter", nous assure le docteur Van Horenbeek.

Je viens d'accoucher. Puis-je reprendre la pilule ?

Si vous avez accouché depuis moins de trois semaines, vous n'avez en principe pas besoin de contraceptif puisque l'ovulation suivante n'a lieu en moyenne que 39 jours plus tard. "Six semaines après l'accouchement, le médecin aborde généralement la question lors d'une visite de contrôle, même si de nombreuses femmes ne sont pas encore prêtes à avoir des rapports sexuels", explique le docteur Van Horenbeek. "Tant que la femme

Quel moyen est le plus fiable ?

* Probabilité de tomber enceinte pendant la première année en cas d'utilisation typique (et donc imparfaite)

Implant (Implanon)

0,05 % de risque
Chaque année 12 € (jusqu'à 21 ans) ou 48 € (> 21 ans)
À faire remplacer par le médecin après 3 ans

Stérilet hormonal (Mirena)

0,20 % de risque
Chaque année 0 à 12 € (jusqu'à 21 ans) ou 29 à 49 € (> 21 ans)
À faire remplacer par le médecin après 3 à 5 ans

Stérilisation

0,5 % de risque chez la femme ; 0,15 % chez l'homme
100 à 800 € chez la femme ; 40 à 400 € chez l'homme
intervention unique et définitive

Anneau vaginal (Nuvaring)

9 % de risque*
chaque année 120 € (jusqu'à 21 ans) ou 156 € (> 21 ans)
à remplacer tous les mois

Pilule combinée

9 % de risque*
Chaque année 0 à 100 € (jusqu'à 21 ans) ou 16 à 136 € (> 21 ans)
prise quotidienne

Préservatif

18 % de risque*
0,30 € pièce
seule méthode protégeant aussi des MST

Contraception naturelle (méthode du calendrier - coït interrompu)

22 à 24 % de risque*
gratuit

allaite, on préfère le stérilet, la capote ou la minipilule, qui ne contient qu'un progestatif. Mais pas la pilule normale, car l'œstrogène inhibe la lactation. Ne reprenez donc pas tout de suite votre ancienne pilule." Les femmes qui allaitent encore et espèrent ainsi éviter une nouvelle grossesse utiliseront idéalement un contraceptif supplémentaire. "La femme est effectivement moins fertile quand elle donne le sein, mais je ne prendrais pas le risque", prévient le docteur Van Horenbeek.

Ma fille veut prendre la pilule, mais je la trouve trop jeune. Que faire ?

Lorsque les jeunes filles deviennent sexuellement actives ou qu'elles souffrent d'acné ou d'une perturbation de leur cycle, il est parfois indiqué de leur prescrire la pilule. "Le mieux est d'attendre encore deux à trois ans ou de choisir une pilule avec seulement du progestatif, mais vous ne devez pas craindre de conséquences à long terme" rassure le docteur Van Horenbeek. "La croissance n'est pas affectée". Pour la prescription, adressez-vous à votre généraliste. Il n'est pas nécessaire d'effectuer un frottis ou une visite chez le gynécologue, mais ne manquez pas d'avoir une discussion franche sur les MST et le sexe sans risque. ❤️



Pilule & compagnie

Sur la page www.testachats.be/contraception, vous en saurez plus sur la pilule et d'autres méthodes contraceptives; dans notre base de données www.testachats.be/comparerprixmedicament, vous pouvez rechercher d'autres solutions plus adéquates (ou moins chères) que la pilule.