

« J'ai oublié ma pilule »

Alice BRAUGE
Amélie CARRADE
Lucy CASTELL
Paméla CAZALAS
Célia GOUJON
Marion KRISAKIS

Ecole de Sage Femme
Toulouse - Ma4

J'ai vomi ou j'ai eu un épisode de diarrhée dans les 3 heures qui suivent la prise de ma pilule = oubli

Il y a + de 12 heures (ou plus de 3h si Levonorgestrel 0,030mg = Microval®)

1^{ers} réflexes :

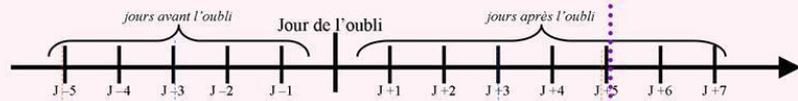
- = Prendre immédiatement le comprimé oublié
- = Utiliser une contraception non hormonale (préservatif) pendant 7 jours

Il y a - de 12 heures

(ou moins de 3h si Levonorgestrel 0,030mg = Microval®)

- = Prendre immédiatement le comprimé oublié
 - = Continuer la plaquette en cours
- Je ne suis pas à risque de grossesse*

« Quand a eu lieu mon rapport sexuel non protégé ? »



Etape 1
Prendre une **contraception d'urgence**
« *laquelle ?* »

Etape 2
Poursuivre ma **plaquette** à l'heure habituelle

Etape 3
Utiliser un **préservatif** pendant les 7 jours qui suivent l'oubli



Si mon rapport est entre 5 et 7 jours après l'oubli

Je suis encore à risque de grossesse

Les contraceptions d'urgences ne sont plus efficaces

Je continue ma plaquette en cours et j'utilise une contraception non hormonale (préservatif)

Je fais un test de grossesse 3 semaines après mon rapport à risque



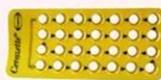
Dans les 2 cas, S'il me reste moins de 7 comprimés sur ma plaquette en cours :

Il faut 7 comprimés actifs après ton oubli pour être protégée à nouveau.

Enchaîner 2 plaquettes ce n'est pas grave !!



28 comprimés actifs
J'enchaîne 2 plaquettes



28 comprimés avec comprimés non actifs
Je jette les comprimés non actifs et j'enchaîne 2 plaquettes



21 comprimés actifs
J'enchaîne 2 plaquettes



⇒ Faire un **test de grossesse urinaire** 21 jours après le rapport sexuel non protégé



STOP aux fausses idées :

La contraception d'urgence :

- n'est pas dangereuse et ne rend pas stérile
- n'est pas un avortement
- ne protège pas contre les Maladies Sexuellement Transmissibles → test de dépistage dans un Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG)

Je peux prendre 2 comprimés le même jour, en cas d'oubli, un dès que je m'en rends compte et l'autre à l'heure habituelle : pas de risque de surdosage !



La contraception d'urgence :

Où ? En pharmacie ou au centre de planification ou à l'infirmerie du lycée

- NorLevo® : gratuite et anonyme pour les mineures, sinon remboursée sur prescription
- EllaOne® : prescription obligatoire
- DIU (stérilet) : prescription obligatoire, pose par un professionnel (sage-femme, gynécologue, médecin traitant)

Toujours avoir une prescription de contraception d'urgence chez toi



Quelques petits conseils :

Prendre ma pilule le matin : j'ai toute la journée pour me rendre compte que je l'ai oubliée et je met une alarme sur mon téléphone

J'oublie souvent ma pilule, il existe sûrement une contraception plus adaptée : j'en parle à une sage-femme, un gynécologue, un médecin généraliste ou au Centre Départemental de Planification et d'Education Familiale (CDPEF)



Pour en savoir plus ? www.choisirsacontraception.fr (INPES, HAS)