



# L'oubli de pilule



Par **Madame Marion Suard**  
Tutorat : Monsieur Michel Seve,  
enseignant-chercheur à l'université  
Joseph Fourier

Juillet 2012



# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>I - 1. Que faire quand on oublie sa pilule ?</b>	<b>7</b>
A. Règles générales.....	7
B. Oubli de moins de 12h si pilule estro-progestative ou de moins de 3h si pilule progestative (sauf mentions spéciales de la notice).....	7
C. Oubli de plus de 12h si pilule oestro-progestative ou de plus de 3h si pilule progestative (sauf mentions spéciales de la notice).....	8
D. Cas particulier.....	8
<b>II - 2. La contraception d'urgence</b>	<b>9</b>
A. Dans quelles situations faut-il l'utiliser?.....	9
B. Comment se la procurer ?.....	9
C. Comment l'utiliser ?.....	10
D. Quand l'utiliser ?.....	10
E. Quelle est son efficacité?.....	10
F. Quels peuvent être les effets secondaires ?.....	10
<b>III - 3. Quelques astuces pour ne pas oublier sa pilule</b>	<b>13</b>

# Introduction



Logo CC

(Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone) l'ANEPF<sup>2</sup> (Association Nationale des Etudiants en Pharmacie de France)

et a fait l'objet d'un financement UNF3S<sup>3</sup> (Université Numérique des Sciences de la Santé et du sport).

Télécharger

Par **Madame Marion Suard**

Cette ressource a été produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'UNSPF<sup>1</sup>

1 - <http://www.unspf.fr/>

2 - <http://www.anepf-online.com/>

3 - <http://archimede.datacenter.dsi.upmc.fr/unf3s/>

# 1. Que faire quand on oublie sa pilule ?

Règles générales	7
Oubli de moins de 12h si pilule estro-progestative ou de moins de 3h si pilule progestative (sauf mentions spéciales de la notice)	7
Oubli de plus de 12h si pilule oestro-progestative ou de plus de 3h si pilule progestative (sauf mentions spéciales de la notice)	8
Cas particulier	8

## A. Règles générales

- Dans tous les cas il faut prendre le comprimé oublié dès qu'on s'en rend compte.
- Il faut regarder sur la notice ou demander à son pharmacien si on ne sait pas le type de pilule et donc le délai possible en cas d'oubli.



### **Attention**

Attention, un vomissement dans les 4h qui suivent la prise d'un comprimé est considérée comme un oubli. Dans ce cas il faut reprendre un nouveau comprimé.

## B. Oubli de moins de 12h si pilule estro-progestative ou de moins de 3h si pilule progestative (sauf mentions spéciales de la notice)

- Il faut poursuivre la plaquette normalement en prenant le comprimé oublié quand on s'en rend compte (même si 2 comprimés doivent être pris le même jour) puis le reste de la plaquette comme habituellement.
- Aucune autre précaution particulière n'est nécessaire.

## C. Oubli de plus de 12h si pilule oestro-progestative ou de plus de 3h si pilule progestative (sauf mentions spéciales de la notice)

- Il faut poursuivre la plaquette normalement en prenant le comprimé oublié quand on s'en rend compte (même si 2 comprimés doivent être pris le même jour) puis le reste de la plaquette comme habituellement à la même heure.
- S'il y a eu un ou plusieurs rapports sexuels dans les 5 jours précédant l'oubli ou si l'oubli concerne au moins 2 comprimés : il faut utiliser une contraception d'urgence (dite aussi pilule du lendemain), si le délai d'efficacité de cette méthode n'est pas dépassé (3 ou 5 jours selon la marque de la pilule du lendemain).
- Pour tout rapport sexuel ayant lieu dans les 7 jours qui suivent l'oubli de la pilule, il faut utiliser un préservatif.

## D. Cas particulier

- S'il s'agit d'une pilule estro-progestative comprenant 21 comprimés : si l'oubli a eu lieu pendant la dernière semaine de prise, il faut commencer la plaquette suivante à la suite en supprimant les 7 jours d'arrêt
- S'il s'agit d'une pilule estro-progestative comprenant 28 comprimés : si l'oubli concerne une des 7 dernières pilules actives, il ne faut pas prendre les comprimés placebo et il faut commencer la plaquette suivante à la suite du dernier comprimé actif.



### **Attention**

Après un oubli, un test de grossesse doit être réalisé devant un retard, une absence ou une modification des règles.

## 2. La contraception d'urgence

Dans quelles situations faut il l'utiliser?	9
Comment se la procurer ?	9
Comment l'utiliser ?	10
Quand l'utiliser ?	10
Quelle est son efficacité?	10
Quels peuvent être les effets secondaires ?	10

### A. Dans quelles situations faut il l'utiliser?

En cas de rapport sexuel non ou mal protégé (ex: préservatif qui a craqué), ou en cas d'oubli de pilule supérieur au délai possible

### B. Comment se la procurer ?

- En vente libre, c'est-à-dire sans ordonnance, en pharmacie; ou dans les centres de planification ; ou délivrée par l'infirmière scolaire.
- Si les pharmacies sont fermées (dimanche, jour férié), on peut la trouver dans une pharmacie de garde.
- Elle est gratuite pour les mineures. Pour les majeures, son coût varie entre 5 et 10 €. Elle est remboursée à 65 % par la Sécurité Sociale si elle est prescrite par un médecin ou une sage femme.

### C. Comment l'utiliser ?

Il faut prendre un seul comprimé, avec un verre d'eau, à n'importe quel moment de la journée.

## D. Quand l'utiliser ?

- On la prend après le rapport sexuel à risque, si possible dans les 12 premières heures. Plus on la prend tôt, plus elle est efficace !!!
- Il est possible de le prendre jusqu'à 3 jours après le rapport sexuel à risque.
- La contraception d'urgence peut être prise à n'importe quel moment du cycle.
- Une autre contraception d'urgence est possible jusqu'à 5 jours après le rapport à risque mais elle n'est disponible que sur ordonnance médicale ou en centre de planification.

## E. Quelle est son efficacité?

- La contraception d'urgence est d'autant plus efficace qu'elle est prise tôt après le rapport sexuel non ou mal protégé.
- Elle a : 95% d'efficacité en cas d'utilisation le 1er jour, puis 85% d'efficacité en cas d'utilisation le 2ème jour puis 58% d'efficacité en cas d'utilisation le 3ème jour.

## F. Quels peuvent être les effets secondaires ?

- Ils sont rares et disparaissent en général rapidement. Mais n'hésitez pas à consulter votre médecin.
- Les effets non souhaités qui ont été observés sont : nausées et vomissements, sensation de tension des seins, maux de tête, fatigue, vertiges, douleurs abdominales, saignements,.



### **Attention**

- En cas de vomissements dans les 3 heures suivant la prise d'un comprimé, il est nécessaire de prendre un nouveau comprimé
- La prise de la contraception d'urgence ne protège pas pour les rapports sexuels suivants
- La contraception d'urgence ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles
- La contraception d'urgence est une méthode occasionnelle qui ne doit en aucun cas remplacer une contraception régulière