

## OUBLI DE LA PILULE CONTRACEPTIVE

Distraction ! Vous avez oublié de prendre votre pilule contraceptive à l'heure habituelle, vous avez peut-être même oublié 1 ou plusieurs pilules. Que faut-il faire, la contraception fonctionnera-t-elle encore en cas de relations sexuelles?

Les réponses varient énormément en fonction du type de pilule, de la semaine du cycle où s'est déroulée l'oubli, du fait que vous ayez eu ou non des relations sexuelles la semaine précédant l'oubli et du nombre d'heures (ou de jours) s'étant écoulés depuis cet oubli.

Nous allons répondre à ces questions, à commencer par le type de pilule. Ce qui suit n'est pas valable pour les pilules micro-progestatives, deux sont actuellement présentes sur le marché belge : le CERAZETTE® et le MICROLUT®. Ces pilules se prennent sans interruption même pendant les règles et toujours strictement à la même heure. En cas d'oubli de plus de 3 heures par rapport à l'heure habituelle de prise ( soit 27 heures entre les 2 prises ), il faut utiliser un préservatif pendant 7 jours pour le CERAZETTE® et 14 jours pour le MICROLUT®. tout en continuant la prise régulière de la pilule. Après ce délai, le micro-progestatif sera de nouveau efficace.



Pour toutes les autres marques, c'est-à-dire les pilules estroprogestatives, vous pouvez appliquer les schémas suivants.

### Vous avez pris la pilule oubliée avec un retard de moins de 12 heures

Dans ce cas, il n'y a aucune mesure à prendre. La protection reste efficace et il suffit de terminer normalement la plaquette entamée.



Examinons maintenant ce qu'il faut faire si le retard de prise est supérieur à 12 heures. Votre plaquette de pilules contient 21 ou 22 comprimés, ce qui représente 3 semaines de traitement (1ère semaine = 1ère à 7ème pilule / 2ème semaine = 8ème à 14ème pilule / 3ème semaine = 15ème à 21ème ou 22ème pilule)

### 1°) PREMIÈRE SEMAINE DE PRISE

#### Oubli de plus de 12 heures d'une ou de plusieurs pilules

Dans ce cas, deux possibilités en fonction du fait que vous ayez eu ou non des relations sexuelles dans la semaine (7 jours) qui a précédé l'oubli.

#### § **Pas de rapport sexuel la semaine précédente**

- Prendre la dernière pilule oubliée
- Ne pas prendre les autres pilules oubliées si vous avez oublié plus d'une pilule
- Finir normalement le reste de la plaquette
- Utiliser des préservatifs tant que vous n'avez pas pris votre pilule pendant 7 jours consécutifs

#### § **Vous avez eu un rapport sexuel la semaine précédente**

- Prendre la dernière pilule oubliée
- Ne pas prendre les autres pilules oubliées si vous avez oublié plus d'une pilule
- Finir normalement le reste de la plaquette
- Utiliser des préservatifs tant que vous n'avez pas pris votre pilule pendant 7 jours consécutifs
- PRENDRE LA PILULE DU LENDEMAIN

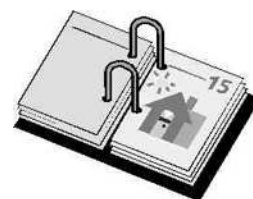
Lundi	Mardi	Mercrè	Judi	Vendrè	Samerè	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 2°) DEUXIÈME SEMAINE DE PRISE

#### Oubli de 1, 2 ou 3 pilules

§ Dans ce cas, peu importe que vous ayez eu des rapports sexuels ou non dans la semaine précédente, le schéma à suivre est identique.

- Prendre la dernière pilule oubliée
- Ne pas prendre les autres pilules oubliées si vous avez oublié plus d'une pilule



- Finir normalement le reste de la plaquette
- NE PAS PRENDRE LA PILULE DU LENDEMAIN et PAS D'UTILISATION DE PRESERVATIFS, la protection reste efficace

### Oubli de 4 pilules ou plus

#### § Pas de rapport sexuel la semaine précédente

- Prendre la dernière pilule oubliée
- Ne pas prendre les autres pilules oubliées si vous avez oublié plus d'une pilule
- Finir normalement le reste de la plaquette
- **Utiliser des préservatifs** tant que vous n'avez pas pris votre pilule pendant 7 jours consécutifs
- NE PAS PRENDRE LA PILULE DU LENDEMAIN



#### § Vous avez eu un rapport sexuel la semaine précédente

- Prendre la dernière pilule oubliée
- Ne pas prendre les autres pilules oubliées si vous avez oublié plus d'une pilule
- Finir normalement le reste de la plaquette
- **Utiliser des préservatifs** tant que vous n'avez pas pris votre pilule pendant 7 jours consécutifs
- PRENDRE LA PILULE DU LENDEMAIN

### 3°) TROISIÈME SEMAINE DE PRISE

Les schémas suivants sont valables pour l'oubli de 1 ou plusieurs pilules et que vous ayez eu des rapports sexuels ou non dans la semaine précédente  
Vous avez le choix entre les 2 schémas qui se valent au point de vue de la protection.

#### § **1er schéma**

- Prendre la dernière pilule oubliée
- Ne pas prendre les autres pilules oubliées si vous avez oublié plus d'une pilule
- Finir normalement le reste de la plaquette
- entamer une nouvelle plaquette sans faire d'arrêt de prise et prendre la pilule pendant au moins 7 jours consécutifs ( pour les contraceptifs triphasiques qui comportent des comprimés de 3 couleurs différentes, il vous faudra prendre la dernière couleur )
- NE PAS PRENDRE LA PILULE DU LENDEMAIN et PAS D'UTILISATION DE PRESERVATIFS, la protection reste efficace



#### § **2ème schéma**

- Arrêter la prise de la pilule
- Recommencer une nouvelle plaquette après 7 jours calculés à partir de la première pilule oubliée
- NE PAS PRENDRE LA PILULE DU LENDEMAIN et PAS D'UTILISATION DE PRESERVATIFS, la protection reste efficace



Vous retrouverez également sur ce site un dossier reprenant l'utilisation correcte de la pilule du lendemain.