

La prise de la pilule en continu

Les femmes sont généralement réglées pendant 37 à 38 années de leur vie . Dans le but de postposer les règles ou de simplement les supprimer, il est possible d'enchaîner la prise de plusieurs plaquettes de pilules contraceptives sans respecter la période d'arrêt. Que penser de cette méthode?

A quoi correspondent les règles?

Les œstrogènes sont sécrétés pendant environ 14 jours correspondant à la première moitié du cycle féminin. La progestérone apparaît alors. Ces deux hormones ont pour but de préparer la muqueuse interne de l'utérus (endomètre) à recevoir un œuf fécondé. En cas de non fécondation, le taux de ces deux hormones chute durant la dernière semaine du cycle. La prolifération des cellules endométriales est arrêtée et elles sont ensuite éliminées sous forme de règles.



Que se passe-t-il quand on prend une pilule contraceptive?

Les règles surviennent pendant la semaine d'interruption de la prise, c'est-à-dire entre deux plaquettes. Ici, il n'y a pas d'ovulation. Les règles peuvent être moins abondantes car l'épaississement de l'endomètre est plus faible du fait de cet absence d'ovulation. C'est surtout vrai pour les pilules faiblement dosées en œstrogènes (20 voire 15 mcg d'éthinylestradiol) ou pour les pilules uniquement progestatives. Si on enchaîne deux plaquettes, il n'y a pas de chute hormonale et on peut éviter la venue des règles. Néanmoins, des phénomènes de spotting (saignements légers et imprévus survenant pendant le cycle de prise) peuvent apparaître.



Les menstruations sont-elles nécessaires?

La réponse est non. En effet, si vous employez un contraceptif oral, l'épaississement de l'endomètre est faible et la nécessité d'éliminer une importante prolifération de cellules n'existe plus. De plus, la norme de 21 pilules contraceptives suivies de 7 jours d'arrêt ne vise qu'à imiter le cycle naturel de la femme en lui donnant l'impression que rien ne change.

Les arguments en faveur de la prise en continu

- Auparavant, les femmes avaient de nombreux enfants et les allaitaient. Le nombre de menstruations dans la vie d'une femme était alors d'une centaine. Actuellement, une femme occidentale ayant un enfant sera réglée environ 450 fois.
- La prise de 21 comprimés suivie de 7 jours d'arrêt peut induire plus d'oublis que lors de la prise en continu. Le risque de grossesse non désirée est alors plus élevé.
- Même si la femme n'opte pas pour la prise en continu, le fait de simplement allonger la période de prise lui permet de choisir le moment de ses règles. Ainsi, il est possible d'éviter leur survenue pendant les vacances ou pendant une compétition comme le font de nombreuses sportives de haut niveau.
- Pour beaucoup de femmes, les règles s'accompagnent de nombreux effets indésirables: syndrome prémenstruel, maux de ventre, seins douloureux, migraine, pertes abondantes de sang pouvant même conduire à une certaine anémie. La prise de la pilule en continu diminue ces effets.
- Certaines femmes se sentent plus fatiguées ou moins productives lors des règles. De même, il y a plus d'absentéisme et on peut hésiter à pratiquer un sport. L'absence de règles améliore alors la qualité de vie.
- Les États-Unis ont accepté la mise sur le marché en 2003 d'une pilule contraceptive comportant 84 comprimés à prendre en continu (Seasonale®). Une étude réalisée pendant un an n'a pas révélé d'augmentation de risque de santé par rapport aux pilules classiques de 21 comprimés.



Les arguments contre cette méthode

- L'absence de règles peut révéler certaines maladies et troubles métaboliques. De même, une modification des règles (abondance, odeur, couleur) peut également fournir certaines informations. La prise en continu supprime ces indicateurs.
- L'absence de règles permet de supposer une grossesse qui passera plus longtemps inaperçue lors de la prise en continu.
- la prise en continu représente une prise hormonale jusqu'à 30% supérieure par rapport à la méthode classique. Certains auteurs y voient une augmentation du risque de maladies auto-immunes et de certains cancers. D'autres auteurs prétendent par contre trouver un effet bénéfique sur le risque de cancer du sein, des ovaires ou de l'utérus. Jusqu'à présent, ces suppositions ne sont pas réellement étayées.



- Le recul que nous avons sur la prise en continu est trop faible pour apprécier les effets à long terme.

Quels sont les effets secondaires et les contre-indications de la prise en continu?

Les contre-indications et les effets secondaires sont exactement les mêmes que celles de la pilule classique.

Parmi les effets secondaires qui sont surtout présents lors du premier et deuxième mois, nous rencontrons les ballonnements abdominaux, les maux de tête et les douleurs aux seins. Des saignements légers peuvent également survenir.

Quelques conseils

- Prenez d'abord les contraceptifs selon la méthode traditionnelle pendant 1 à 2 cycles. Augmentez ensuite progressivement le nombre de mois sans menstruations.
- La prise en continu est plus pratique avec les pilules monophasique, c'est-à-dire celle dont la composition ne varie pas pendant le cycle. Les pilules biphasiques ou triphasiques contiennent des comprimés de couleurs différentes, les monophasiques sont toutes de la même couleur; vous pouvez ainsi faire facilement la différence. La prise en continu des pilules biphasiques ou triphasiques est possible mais provoque parfois des saignements (spotting). Ceux-ci ne sont pas dangereux mais uniquement gênants. En cas de spotting, on peut arrêter la prise pendant 4 à 5 jours pour avoir les règles et ensuite recommencer la prise même si les règles ne sont pas terminées.
- Lorsque des saignements surviennent après un ou plusieurs mois d'utilisation de la pilule, vous devez alors arrêter de prendre des pilules pour 7 jours. Ensuite, vous continuez le boîtier à l'endroit où vous vous étiez arrêtée.
- Il faut prendre la pilule pendant 3 semaines minimum pour conserver l'efficacité contraceptive.
- En cas d'oubli de prise pendant une période avec des relations sexuelles, faites un test de grossesse.
- Vous pouvez choisir d'arrêter la prise tous les 3 ou 4 mois pour constater la présence des règles.

En conclusion

Il nous paraît évident que le fait de rallonger épisodiquement le cycle pour éviter la survenue des règles pendant une période inopportune est tout à fait sans danger.

La prise pendant 3 à 4 mois consécutifs est acceptable vu la mise sur le marché américain d'un contraceptif de ce type.

La prise en continu peut être envisagée mais il est évident que nous manquons encore de recul pour juger des risques potentiels de cette méthode.

