

## En emportant ma pilule avec moi, j'ai moins de risque de l'oublier

Vous ne rentrez pas chez vous un soir. Vous sortez plus tard que prévu. On vous invite à un concert à la dernière minute... Depuis la découverte de la pilule le rythme de vie des femmes a changé... et le risque d'oublier sa pilule a considérablement augmenté !

Le matin c'est plus malin...  
le soir c'est plus aléatoire...

En prenant votre pilule le matin, et en l'emportant avec vous, vous avez plus de chances de pouvoir réparer un éventuel oubli. Si vous avez l'habitude de la prendre le soir et que vous l'oubliez : le lendemain matin c'est souvent trop tard ! Attention, ce changement d'habitude doit se faire en début de plaquette. Et surtout, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien et lisez attentivement la notice de votre pilule.

Demandez conseil à votre médecin  
ou à votre pharmacien.



**BIOGARAN**

[www.biogaran.fr](http://www.biogaran.fr)

**Conseils  
pour ne plus oublier  
votre contraception orale.**



**BIOGARAN**

Votre santé nous est précieuse.

## Quelques conseils d'utilisation



L'utilisation d'un contraceptif oral nécessite le respect de certaines règles :

- **Prenez votre pilule au moment d'un geste quotidien** (maquillage, brossage de dents).
- **Emportez votre pilule avec vous**, vous aurez moins de risque de l'oublier.
- **Tout retard de prise d'un comprimé de plus de 12 heures (ou 3 heures si pilule microprogestative)** justifie d'associer jusqu'à la fin de la plaquette, une autre contraception mécanique (préservatifs...) ou locale (spermicide, dont le recours est déconseillé en cas de vaginite), mais aussi d'avoir recours à une contraception d'urgence au plus tôt à la suite d'un rapport à risque.
- **En cas de vomissements ou d'une diarrhée importante**, survenant dans les 4 heures suivant la prise d'une pilule, il peut être nécessaire d'associer une autre méthode contraceptive (préservatifs...).
- **Un suivi gynécologique régulier** et une surveillance biologique sont indispensables.
- **La contraception d'urgence** (pilule du lendemain) ne peut remplacer une contraception régulière.
- **La prévention des infections sexuellement transmissibles** est indispensable (utilisation régulière du préservatif).

- Associer **pilule et tabac** est déconseillé.

Une astuce :  
l'alerte portable !

Votre téléphone ne vous quitte jamais ?  
N'hésitez pas à vous en servir comme aide-mémoire.

Rien de plus simple :  
vous déclenchez une alerte sur votre portable, qui vous rappelle l'heure de la prise de votre pilule.

<sup>(1)</sup> Aubeny E., Bulher M., Colau J.C., Vicaut E., Zadikian M., Childs M., "Oral contraception : patterns of non-compliance. The Coraliance Study." The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care, 2002, 7, 155-161.

9 femmes sur 10 oublient leur pilule<sup>(1)</sup>.

## Quelques conseils en cas d'oubli d'un ou plusieurs comprimés ?

- **Si l'oubli est constaté dans les 12 heures (ou 3 heures si pilule microprogestative)** qui suivent l'heure habituelle de la prise, prendre immédiatement le comprimé oublié, et poursuivre le traitement normalement en prenant le comprimé suivant à l'heure habituelle.
- **Si l'oubli est constaté plus de 12 heures (ou 3 heures si pilule microprogestative)** après l'heure normale de la prise, la sécurité contraceptive n'est plus assurée. Prendre immédiatement le dernier comprimé oublié et poursuivre le traitement contraceptif oral jusqu'à la fin de la plaquette, en utilisant simultanément une méthode contraceptive de type mécanique (préservatifs...) jusqu'à la reprise de la plaquette suivante, y compris pendant les règles. Prendre en plus une contraception d'urgence si un rapport sexuel a eu lieu dans les 5 jours précédant l'oubli : demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.<sup>(2)</sup>



Il est primordial de respecter la prise quotidienne du contraceptif car son oubli peut exposer à un risque de grossesse.

<sup>(2)</sup> Recommandations pour la pratique clinique, Stratégies de choix des méthodes contraceptives chez la femme. Décembre 2004. ANAES.