

Souvenez-vous, la micropilule **ne vous protège pas des infections sexuellement transmissibles ou du VIH**. Utilisez toujours des préservatifs pour vous protéger !



COMMENT LA MICROPILULE FONCTIONNE-T-ELLE ?

- La micropilule contient une hormone semblable à celles produites par votre corps. Elle agit en rendant le mucus du col de l'utérus trop épais pour que les spermatozoïdes puissent passer. Si les spermatozoïdes ne peuvent pas atteindre l'ovule, vous ne pouvez pas tomber enceinte.
- Aucun moyen de contraception n'est efficace à 100 %. La micropilule est efficace à 93 %.

COMMENT COMMENCER LA MICROPILULE ?

- Il existe deux manières de commencer la pilule microdosée :
 - **Méthode rapide** : Prenez votre première pilule dès que vous recevez la plaquette.
 - **Au cycle suivant** : Prenez votre première pilule juste après le début de vos prochaines règles.
- Si vous prenez votre première pilule dans les cinq jours après le début de vos règles, vous êtes **immédiatement** protégée contre le risque de grossesse.
- Si vous prenez votre première pilule après ces cinq jours, **utilisez des préservatifs ou un spermicide comme recours pendant les deux premiers jours**.

COMMENT UTILISER LA MICROPILULE ?

- **Une fois que vous commencez à utiliser la pilule**, prenez la une fois par jour, chaque jour à la même heure.
- Après avoir terminé une plaquette, commencez une nouvelle plaquette dès le lendemain. Vous ne devez passer **AUCUN** jour sans pilule.

QUE FAIRE SI J'OUBLIE DE PRENDRE UNE OU PLUSIEURS PILULES ?

- **J'ai oublié UNE pilule** : prenez votre pilule dès que possible. Si vous prenez votre pilule avec plus de trois heures de retard, **utilisez des préservatifs ou un spermicide pendant les deux jours suivants**.
- **J'ai oublié DEUX pilules ou plus** : prenez votre pilule dès que possible, et prenez la suivante à l'heure habituelle, **et utilisez des préservatifs ou un spermicide pendant les deux jours suivants. Si vous avez des rapports sexuels vaginaux non protégés, recourez à la contraception d'urgence (CU)**.

QUE FAIRE SI J'ARRÊTE DE PRENDRE LA MICROPILULE ET QUE J'AI DES RAPPORTS SEXUELS VAGINAUX NON PROTÉGÉS ?

- Prenez **immédiatement** une contraception d'urgence (CU). La CU peut empêcher une grossesse dans les cinq jours suivant un rapport sexuel. Plus tôt vous la prenez, mieux elle fonctionne.

COMMENT LA MICROPILULE M'AIDE-T-ELLE ?

- La micropilule est un moyen de contraception sûr et efficace. Elle peut être utilisée en toute sécurité pendant l'allaitement.
- La micropilule est une excellente option pour les personnes qui préfèrent éviter les méthodes contenant des œstrogènes.
- La micropilule n'a **aucun effet** sur votre capacité à tomber enceinte à l'avenir, après l'arrêt du contraceptif.

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR AVEC LA MICROPILULE ?

- Vous vous sentirez à peu près pareil. Il se peut que vos menstruations changent, que vous ayez de légers saignements ou plus du tout de règles. C'est normal. Vous pouvez avoir nausées, saignements légers, changement de poids et/ou douleurs mammaires. Ces problèmes disparaissent souvent au bout de deux à trois mois.

LA MICROPILULE COMPORTE-T-ELLE DES RISQUES ?

- La micropilule est très sûre.