

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



COMMENT LES PILULES CONTRACEPTIVES FONCTIONNENT-ELLES ?

- Les pilules contraceptives contiennent des hormones comme celles produites par votre corps. Ces hormones empêchent vos ovaires de libérer des ovules. Sans ovule, impossible de tomber enceinte.
- Aucune méthode de contraception n'est efficace à 100 %. La pilule est efficace à 93 %.

COMMENT COMMENCER LA PILULE ?

- Il existe 2 manières de commencer la pilule :
 - **Démarrage rapide** : Prenez votre première pilule dès que vous recevez la plaquette.
 - **Au cycle suivant** : Prenez votre première pilule peu de temps après le début de vos prochaines règles.
- Si vous prenez votre première pilule jusqu'à 5 jours après le début de vos règles, vous êtes protégée contre une grossesse **tout de suite**.
- Si vous prenez votre première pilule plus de 5 jours après le début de vos règles, vous devez **utiliser des préservatifs comme méthode de secours pendant les 7 premiers jours**.
- Vous pouvez obtenir une ordonnance pour la pilule auprès de votre médecin.

COMMENT UTILISER LA PILULE ?

- **Une fois que vous commencez à utiliser la pilule**, prenez 1 pilule par jour. Prenez votre pilule à la même heure chaque jour.
- Après avoir terminé une plaquette de pilules, vous devez commencer une nouvelle plaquette le lendemain. Vous ne devez avoir **AUCUN** jour sans pilule.

QUE FAIRE SI J'OUBLIE DE PRENDRE MA PILULE ?

- **J'ai oublié UNE pilule** : prenez votre pilule dès que vous le pouvez.
- **J'ai oublié DEUX pilules ou plus** : prenez votre pilule dès que vous le pouvez. Prenez votre prochaine pilule à l'heure habituelle. **Utilisez des préservatifs pendant 7 jours. Utilisez la contraception d'urgence (CU) si vous avez des rapports sexuels non protégés.**

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

- Prenez une contraception d'urgence (CU) **tout de suite**. La CU peut empêcher une grossesse jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel, et plus tôt vous la prenez, mieux elle fonctionne.

COMMENT LA PILULE M'AIDE-T-ELLE ?

- La pilule est un contraceptif sûr et efficace.
- Vos règles peuvent être plus régulières, plus légères et plus courtes. Vous pouvez avoir une peau plus nette.
- La pilule réduit le risque de cancer de l'utérus et des ovaires.
- La pilule n'a **aucun effet** sur votre capacité à tomber enceinte à l'avenir, une fois que vous avez cessé de la prendre.
- Bien que certaines personnes qui prennent de la testostérone préfèrent éviter les œstrogènes, la pilule est sans danger.

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR SOUS PILULE ?

- Vous vous sentirez à peu près pareil que d'habitude. Au cours des 2 à 3 premiers mois, vous pouvez avoir des nausées, des saignements entre les règles et/ou des douleurs mammaires. Ces problèmes disparaissent souvent au bout de 2 à 3 mois.

LA PILULE COMPORTE-T-ELLE DES RISQUES ?

- La pilule est très sûre. Les problèmes graves sont rares. Si vous présentez l'un des symptômes ci-dessous, appelez votre médecin :
 - Douleur au niveau des jambes, gonflement et rougeur
 - Faiblesse ou engourdissement d'un côté de votre corps
 - Fort mal de tête
 - Problèmes de vision
 - Douleur thoracique
- Votre médecin peut vous aider à déterminer si ces symptômes sont les signes d'un problème grave.

