

La pilule contraceptive

La pilule contraceptive, dite aussi **pilule combinée** ou encore **pilule oestro-progestative**, contient des [oestrogènes](#) et de la progestérone. Prise tous les jours pendant 21 ou 28 jours par mois, elle a un effet contraceptif et [contragestif](#) sur le [cycle menstruel](#) féminin.

Pilule contraceptive : deux hormones pour une action combinée

La pilule contraceptive est également appelée pilule combinée car elle contient deux types d'hormones, des oestrogènes et de la progestérone, qui agissent sur trois niveaux :

- La **glaière cervicale** : la progestérone épaissit la glaière cervicale, qui devient imperméable aux spermatozoïdes et empêche leur progression vers l'utérus.
- L'**ovulation** : les oestrogènes et la progestérone empêchent le pic hormonal qui entraîne l'ovulation dans un cycle menstruel normal.
- La **muqueuse utérine** : la progestérone empêche l'épaississement de la muqueuse utérine, et la rend ainsi impropre à la nidation.



À noter : si l'on considère que la vie humaine commence à la fécondation, l'effet contragestif de la pilule contraceptive (empêcher la nidation de l'embryon) est abortif. Il renforce l'effet contraceptif à proprement parler (empêcher la fécondation).

L'effet de la pilule est réversible : après l'[arrêt](#), le cycle menstruel redevient normal plus ou moins rapidement selon les femmes.

Pilule combinée : une prise régulière est nécessaire

Le tout premier comprimé de pilule contraceptive doit être pris le premier jour des règles. Par la suite, les autres comprimés doivent être pris à heure fixe, avec le moins de retard possible.

En cas de retard, la pilule oubliée doit être prise le plus vite possible. Si le retard dépasse une certaine durée, précisée dans la notice (de 2 à 12 h selon les pilules), il est recommandé d'utiliser un autre moyen de contraception en complément.

Les pilules se présentent sous deux formes :

Plaquettes de 21 comprimés

Il faut en prendre un par jour pendant 21 jours, à heure fixe, puis s'arrêter 7 jours, avant de reprendre la plaquette suivante.

Pendant cet arrêt, des hémorragies de privation apparaissent. Elles ressemblent à des règles mais n'en sont pas, et ne confirment pas que la femme n'est pas enceinte.

Il est possible de ne pas suivre l'arrêt de 7 jours, et d'enchaîner directement deux plaquettes. On évitera ainsi les symptômes prémenstruels (migraine, maux de ventre, etc.) qui accompagnent les hémorragies de privation.

Plaquettes de 28 comprimés

Il faut en prendre un par jour pendant 28 jours, à heure fixe, et enchaîner la plaquette suivante sans temps d'arrêt.

Dans cette plaquette, seuls les 24 premiers comprimés sont actifs et contiennent des hormones. Les 4 derniers sont des placebos qui servent uniquement à compléter la semaine, de telle sorte que le premier comprimé de la plaquette soit toujours pris le même jour de la semaine.

Pilule oestro-progestative : très efficace si elle est bien prise

La pilule contraceptive est l'un des moyens de contraception les plus efficaces, derrière le stérilet hormonal et l'implant contraceptif. Elle a un indice de Pearl de 0,3 % en utilisation optimale.

En revanche, en utilisation habituelle, 6 % des femmes qui prennent la pilule tombent quand même enceinte. Cette marge d'erreur est due aux [oublis de pilule](#), assez courants. Contrairement au patch, auquel il faut penser une fois par semaine, la pilule se prend tous les jours, soit autant de risques d'oubli par mois.

La prise de la pilule nécessite un suivi auprès de son gynécologue, idéalement tous les 6 mois. Le cholestérol et la tension artérielle doivent notamment être observés.

Pilule contraceptive et santé

La pilule contraceptive combinée ayant un certain nombre de [contre-indications et d'effets secondaires](#), elle a une alternative avec la [pilule sans oestrogènes](#), un peu moins efficace mais qui présente moins de risques pour la santé.

Le tabac est absolument contre-indiqué avec la prise de la pilule combinée.

Avant de prendre la pilule contraceptive, il faut consulter son [gynécologue](#) afin de définir avec lui la meilleure contraception.