

# **INFOR JEUNES** Le billet

## **La pilule contraceptive**

**Savais-tu que la première pilule a été créée voilà plus de 50 ans ? Aujourd'hui, c'est le moyen de contraception le plus utilisé. Sa grande efficacité est son principal atout, si on respecte scrupuleusement sa prise (tous les jours à la même heure). Petit tour d'horizon ...**

### **Comment ça fonctionne ?**

La pilule contient des hormones de synthèse (appelées œstrogènes ou progestatif). En prenant ces hormones, tu bloques ton cycle hormonal : il n'y a plus d'ovulation ; et sans ovulation, pas de grossesse !

Elle se présente généralement en plaquette de 21 jours, à commencer le premier jour des règles. Il est recommandé de la prendre chaque jour à la même heure (par exemple à l'heure du coucher). La dernière pilule prise, il faut laisser passer 7 jours (au cours de laquelle tes règles apparaissent) et entamer une nouvelle plaquette. En théorie, cela a l'air facile, mais en pratique, cela l'est beaucoup moins ... tu es préoccupée, un changement d'horaire ... et l'on oublie vite de prendre sa pilule. Il te faut donc avoir beaucoup de rigueur !

Par ailleurs, en cas d'oubli ou de nausées (on n'est jamais à l'abri d'une petite gastro-entérite !), il est fortement conseillé d'employer un préservatif le temps que ton cycle soit terminé car l'efficacité de la pilule peut être altérée. Prendre des médicaments tels que des antibiotiques peut également diminuer l'efficacité de la pilule.

### **Quels effets secondaires ?**

Chez certaines jeunes filles, prendre la pilule peut générer des effets secondaires tels que de la rétention d'eau, une prise de poids, des maux de tête, un dérèglement des règles ... ces symptômes ne sont pas à prendre à la légère. Il faut en parler avec son gynécologue, ils sont le signe que la pilule n'est pas adaptée et qu'il faut en changer.

Les recherches actuelles s'efforcent de mettre au point une pilule plus facile à prendre et qui provoque moins d'effets secondaires ...

### **Combien ça coûte ?**

Il t'en coûtera en moyenne 10€ par mois selon le type de pilule. Les moins de 21 ans bénéficient d'une réduction de 3€. Ta mutuelle te fournira toutes les informations concernant les remboursements.

### **La pilule du lendemain : qu'en est-il ?**

A la différence d'une pilule contraceptive classique, la pilule du lendemain est un contraceptif d'urgence. Elle est à prendre de façon à éviter une grossesse suite à un rapport sexuel sans protection, ou en cas d'accident (préservatif déchiré, par exemple). Sa prise doit donc être réservée à un usage exceptionnel et ne peut en aucun cas devenir un mode de contraception à part entière.

La pilule du lendemain doit être prise le plus rapidement possible dans les 72 heures qui suivent le rapport. Elle est en délivrance libre en pharmacie (NorLevo) et est gratuite dans les centres de planning familial.

### **Mais encore ...**

A côté de la pilule, d'autres méthodes contraceptives existent, dont au parle moins, mais qui sont aussi efficaces : anneau contraceptif, implant, patch, stérilet, ... Ils ont chacun une utilisation bien spécifique (leur coût et le remboursement sont aussi très variables).

### **Où puis-je me renseigner ?**

Auprès de ton médecin de famille, du gynécologue de ton choix, celui de maman, d'une copine, ....

Tu préfères davantage de discrétion ? Adresse-toi au centre de planning familial de ta région, tu y trouveras tous les renseignements nécessaires.

### **Liens utiles : les centres de planning familial**

La Fédération laïque de Centres de Planning Familial - [www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)

Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes - [www.femmesprevoyantes.be/cpf](http://www.femmesprevoyantes.be/cpf)

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial - [www.sexeducamour.info/](http://www.sexeducamour.info/)

La Fédération des Centres de Planning et de Consultations - [www.fcpc.be](http://www.fcpc.be)

Toute information complémentaire peut-être obtenue auprès d'Infor Jeunes en composant le **070/233.444**

Éditeur Responsable : Katia Raimondi, Centre Infor Jeunes de Couvin, 72 rue de la Marcelle, 5660 Couvin

**FEDERATION DES CENTRES INFOR JEUNES WALLONIE – BRUXELLES asbl**  
rue Saint Nicolas, 2 - 5000 Namur

Tél : +32 (0)81 33 74 40 - Fax : +32 (0)81 22 63 12 - Banque 001-0310751-39

[www.inforjeunes.be](http://www.inforjeunes.be) - [federation@inforjeunes.be](mailto:federation@inforjeunes.be)

*L'information sans condition*