

Que faire en cas d'oubli de pilule oestroprogestative ?

La conduite à tenir dépendra du délai par rapport à votre heure habituelle de prise de pilule :

Moins de 12 heures de retard	Plus de 12 heures de retard
- Prenez immédiatement le comprimé oublié. - Poursuivez ensuite votre plaquette normalement. L'efficacité contraceptive est maintenue.	- Prenez immédiatement le comprimé oublié, même si cela signifie prendre 2 comprimés le même jour. - Continuez la plaquette à l'heure habituelle. - Utilisez des préservatifs pendant les 7 jours suivant l'oubli en cas de rapport.

MAIS si il y a eu un Rapport 5 jours avant l'oubli ?

Une contraception d'urgence (ou pilule dite du « lendemain ») est nécessaire :

- Elle doit être prise le plus tôt possible (idéalement dans les 24 heures, possible jusqu'à 72 heures mais son efficacité diminue...).
- Disponible sans ordonnance en pharmacie.
- Gratuite pour les mineures.
- Remboursée sur ordonnance.

Faites un test urinaire de grossesse 10-15 jours après , même si vous avez des règles !

Comment reprendre ma pilule après un oubli ?

Si l'oubli arrive en fin de plaquette : combien reste-t-il de comprimés ?

- S'il reste plus de 7 comprimés actifs : poursuivez normalement.
- S'il reste 7 comprimés actifs ou moins : enchaînez directement avec une nouvelle plaquette sans faire la pause de 7 jours ou sans prendre les comprimés placébos.



À savoir !

Après la prise d'une contraception d'urgence ou un oubli de pilule il est possible que vous n'ayez pas vos règles habituelles ce mois-ci ou que vous ayez des spottings ou des saignements prolongés...

Par sécurité faites un test urinaire de grossesse 15 jours après l'oubli !

En cas de voyage avec décalage horaire , quand prendre la pilule ?

L'idéal est de décaler petit à petit l'heure de prise : elle peut commencer avant le départ et se poursuivre dans le pays de destination.

- Si votre contraception orale autorise un délai de 12 heures maximum pour rester efficace, décalez de 2 heures chaque jour.
- Par exemple, si vous devez prévoir un décalage horaire de 6 heures, vous pouvez commencer à décaler les prises de 2 heures chaque jour, pendant 3 jours avant le départ :
 - soit vous avancez la prise de 2 heures,
 - soit vous la retardez.Cela définira l'heure à laquelle vous prendrez votre traitement dans le pays d'arrivée.
- Si le décalage est de 4 heures, faites la même chose mais sur 2 jours seulement...

Que faire en cas de Vomissements ?

- Si vous vomissez dans les 4 heures suivant la prise, cela équivaut à un oubli : La conduite à tenir est la même que ci-dessus.

Quand consulter votre médecin ou sage femme ?

- En cas de doute.
- Si vos règles suivantes sont inhabituelles.
- Si vous avez plusieurs oublis dans le même cycle : renseignez vous sur les autres options disponibles en contraception : votre mode de vie ou vos besoins peuvent évoluer dans le temps !
 - Consultez notre fiche conseil sur les contraceptifs

N'hésitez pas à prendre rdv avec un de nos praticiens du centre émanéa le plus proche de chez vous !