

## **Pilule oestroprogestative : réponses aux questions courantes, par le Dr D. PROVIS, gynécologue.**

Vous avez des questions au sujet de la contraception oestroprogestative ( appelée COP ) que vous n'avez encore jamais prise , voici quelques réponses.

### **Qu'est ce qu'une COP ?**

C'est un mélange d'hormone féminines : des oestrogènes et de la progestérone . C'est la progestérone synthétique , appelée progestatif, qui est contraceptive . Les oestrogènes qui l'accompagnent ne servent qu'à éviter la secheresse vaginale, la décalcification osseuse, le mauvais moral. Le progestatif donné au moins 21 jours par mois empêche toute ovulation. On peut faire une pause de 7 jours au bout de ces 21 jours , cela déclenchera des hémorragies de privation appelée "règles " mais ce ne sont pas vos vraies règles . Ces "fausses règles " sont indolores, peu abondantes .....et pas forcément utiles . Donc si vous souhaitez ne pas avoir ces " règles " , vous pouvez prendre deux plaquettes de comprimés actifs de suite . Il existe des pilules faites uniquement de progestérone pour celles qui ne peuvent pas prendre des oestrogènes

### **Comment savoir si je peux prendre une pilule oestroprogestative plutôt qu'une progestative pure ?**

Votre médecin va vous poser des questions pour vous répondre

*1 avez vous fait une phlébite ( caillot de sang dans une veine) ? Si oui la COP est interdite à jamais*

*2 avez vous eu des migraines avec aura ? Si oui la COP est interdite à jamais*

*3 avez vous un lupus ? Si oui la COP est interdite à jamais*

*4 avez vous eu une mère ou un père ayant fait une phlébite ? Si oui, pas de COP en attendant les résultats d'un bilan sanguin fait en service d'hématologie à la recherche d'une prédisposition génétique aux phlébite*

*5 fumez vous ? Si oui, la COP peut être autorisée mais que jusqu'à 35 ans*

### **Est ce que je peux tomber enceinte sous COP ?**

Oui , c'est très rare mais cela arrive

Si vous oubliez un comprimé , si vous vomissez, allez voir sur pill'oops une application bien faite qui vous aidera à savoir comment faire

N'hésitez pas à faire un test de grossesse si vous avez le moindre doute

Si vous êtes enceinte sous COP et que vous souhaitez continuer votre grossesse, aucun souci pour le bébé : vous arrêtez la COP sitôt le diagnostic fait et vous allez consulter votre médecin

**Note pour le praticien :** une patiente a vu ses règles diminuer sous Jasminelle, son MG lui a prescrit Jasmine ...Il s'agissait d'une grossesse qui n'a été découverte qu'à 5 mois car oui, il existe des règles de grossesse donc ayez la prescription de BHCG facile

### **Est ce que mes règles seront régulières ?**

Oui , c'est l'avantage de la COP

### **Est ce que mes règles seront abondantes ?**

Non, c'est l'avantage de la COP

### **Est ce que mes règles seront douloureuses ?**

Non sauf dans l'endométriose . Cette pathologie bénigne, qui peut démarrer dès 15 ans, donne des règles très douloureuses et surtout mal calmées par une COP . Parlez de vos douleurs de règles sous COP à votre médecin qui fera les examens nécessaires pour rechercher cette pathologie et surtout vous dira que faire car il ne faut jamais tolérer des douleurs de règles ni prendre des anti douleurs qui peuvent être dangereux . Mieux vaut supprimer les règles que prendre des antalgiques puissants.

### **Puis je arrêter mes règles ?**

Oui il suffit d'enchaîner les plaquettes

Les règles ne servent pas à purger le corps, elles ne servent qu'à faire évacuer un vieux nid de bébé pour en créer un tout neuf en vue d'une éventuelle grossesse . Quand on ne souhaite pas être enceinte, les règles sont inutiles . D'ailleurs, bien il y a bien longtemps, la plupart des femmes ne voyaient quasiment pas leurs règles. Pubères tardivement ( parce que malnutries) , mariées à 15 ans , enceintes deux mois plus tard, elles enchaînaient grossesses et longues périodes d'allaitement jusqu'à la ménopause qui arrivait plus tôt que maintenant . Avoir tous les mois ses règles n'est pas forcément signe de bonne santé !

### **Est ce dangereux d'enchaîner les plaquettes sur plus d'un an ?**

Non, cela peut parfois provoquer de petits saignements intempestifs appelés spotting . Dans ces cas là, mieux vaut prendre 3 plaquettes d'affilé, faire une pause de 7 jours et reprendre pour 3 mois

### **Est ce que la pilule fait grossir ?**

Parfois : donc pesez vous le jour de la prise et le mois suivant : vous ne devez pas prendre plus de 2 kilos . Si vous en avez pris 3 ou 4 , appelez votre Médecin , il vous changera de contraception

**Note pour le MG :** Optimizette Slinda ou le DIU cuivre peuvent être proposés

### **Est ce que la pilule donne des migraines ?**

Non, si vous avez plus de migraines que d'habitude appelez votre Médecin pour changer de contraception

**Note pour le MG :** Optimizette ou DIU cuivre ou hormonal , Nexplanon à proposer

### **Pourquoi m 'a t on prescrit une prise de sang ?**

C'est pour s'assurer que vous ne faites pas de cholestérol sous pilule car la COP fait monter triglycérides , cholestérol et aussi le sucre dans le sang ....quand on a une prédisposition génétique à avoir trop de sucre et de lipides dans le sang . C'est rare mais si cela arrive , votre Médecin saura vous changer de contraception pour que tout redevienne comme avant

**Note pour le MG :** TG pas plus de 2.8, LDL chol pas au delà de 1.9 sinon Optimizette, Slinda; Nexplanon, DIU cuivre ou hormonal

### **Est ce que la pilule aggrave les varices ?**

Parfois , il faut en parler à votre médecin qui verra avec vous quelle contraception choisir pour que vous ayez un bon retour veineux

**Note pour le MG :** progestatives pures , DIU

### **Est ce que la pilule rend nerveuse ou déprime ?**

Parfois, oui cela arrive que l'on se sente émotionnellement perturbée par une COP

Il faut en parler à votre Médecin qui trouvera la solution

**Note pour le MG :** le DIU est le plus adapté dans ces situations

### **Est ce que la pilule rend stérile ?**

Sûrement pas !

## **Est ce que la pilule donne le cancer ?**

Non : elle diminue même de moitié les risques de cancer de l'ovaire, de l'utérus, du colon

Pour le sein, les oncologues prescrivent la COP aux jeunes patientes porteuses du gène du cancer du sein parce que la pilule protège du cancer de l'ovaire et que ce cancer est bien plus féroce que celui du sein puis vers 25 ans , on leur propose un DIU si elles n'ont toujours pas de souhait de grossesse

Si vous avez mal aux seins sous COP, alertez votre Médecin qui vous examinera et vous conseillera une contraception plus appropriée . Il n'est jamais bon de rester avec des douleurs, jamais

**Note pour le MG :** baisser la dose des estrogènes, prescrire les progestatives pures ou le DIU .

## **Est ce que la pilule donne de l'acné ?**

Elle la soigne plutôt mais dans certains cas, elle peut vous en donner ( ou ne pas la soigner si vous en avez ) Appelez votre médecin , il existe des pilules faites exprès pour les femmes ayant de l'acné mais elles ne sont pas remboursées

**Note pour le MG :** Triafermi ou Naravela ou Optinkinzy en première intention . Attendre 3 à 6 mois . Si échec passer à Misolfa Si échec voir avec un dermatologue si besoin de roacutane ou prescrire Diane 35 avec les précautions d'usage, les mises en garde et remise d'une notice sur les premiers signes des phlébites et embolies pulmonaires . Les risques sont majeurs les 9 premiers mois et diminuent ensuite . Ne jamais arrêter Diane si séparation car à la reprise , on repart sur la majoration des risques !

## **Est ce qu'on peut prendre une COP jusqu'à sa ménopause ?**

Non , car la COP peut augmenter le risque d'accident vasculaire . Or, l'âge en lui même augmente le risque cardiovasculaire . Il vaut mieux se tourner vers des contraceptions qui sont neutres question vasculaire dès 40 ans voire avant et votre Médecin saura vous conseiller

**Note pour le MG :** si patiente en bonne santé, IMC nle, PA nle , bilan sanguin nl la COP peut être prescrite jusqu'à 45 ans mais pas une à 30 gammas d'EE . Non pas tant pour les risques vasculaires que pour les risques carcinologiques mammaires . Toutes mes patientes qui on fait un K du sein ( non génétique) sous OP entre 35 et 45 ans étaient sous COP à 30% ( Diane, Varnoline , Minidril ...)