



Que faire quand  
j'ai oublié de prendre  
ma pilule contraceptive ?

# LA PILULE CONTRACEPTIVE, en cas d'oubli

## Si l'oubli date de moins de 12 heures

- Je prends, dès que possible, le comprimé oublié (2 comprimés peuvent être pris le même jour)
- Je continue normalement la plaquette en prenant les comprimés à l'heure habituelle.

## Si l'oubli remonte à plus de 12 heures

- Je prends immédiatement le comprimé oublié.
- Je continue ma plaquette normalement, même si je dois prendre 2 comprimés le même jour voire au même moment.

Si j'ai eu un rapport sexuel dans les 5 jours avant l'oubli

- Je prends, sans attendre, la contraception d'urgence ou « pilule du lendemain » dont la délivrance est gratuite et sans ordonnance en pharmacie.

La contraception d'urgence doit être prise le plus rapidement possible après l'oubli de pilule car plus elle est prise tôt, plus elle est efficace.

- Un test de grossesse est conseillé dans les 2 à 3 semaines après le rapport sexuel non protégé.



Dans les 7 jours suivant l'oubli de pilule, il est indispensable d'utiliser des préservatifs lors des rapports sexuels, en plus de la pilule quotidienne à continuer.

## Que faire en cas de vomissements ou de diarrhées importantes survenant dans les 4 heures suivant la prise de pilule ?

Dans ce cas, il est possible que la pilule n'ait pas eu le temps d'agir... Il faut alors prendre un autre comprimé sur une autre plaquette, dite « de secours » qui ne servira plus que de réserve.

Ensuite, je continue normalement la plaquette en cours.



Dans les 7 jours suivant cet épisode de vomissements et/ou de diarrhées, il est indispensable d'utiliser des préservatifs lors des rapports sexuels en plus de la pilule quotidienne à continuer.



Pour plus d'information, contactez le Centre de Planification et d'Éducation Familiales de Côte-d'Or