

FICHE CONSEIL PATIENTE

En cas d'oubli de pilule œstroprogestative (pilule combinée)

Qu'est-ce qu'un oubli ?

- Prise du comprimé avec **plus de 12 heures de retard** sur l'heure habituelle.
 - **Si oubli de moins de 12h** : prendre le comprimé oublié **immédiatement** même si 2 comprimés doivent être pris le même jour
 - **Terminer la plaquette normalement.**
 - **Pas de précaution supplémentaire.**
 -  Certaines pilules (Zoely®, Qlaira®, etc.) ont des règles spécifiques → consulter la notice.
-

Comprimés actifs ou inactifs ?

- Certaines plaquettes contiennent **21 comprimés actifs + 7 inactifs (placebo)**, d'autres **28 actifs**.
 - Un oubli d'un **comprimé inactif n'a pas de conséquence**, à condition de **ne pas dépasser 7 jours consécutifs sans hormones**.
 - Veillez à ne **pas dépasser 7 jours entre le dernier comprimé actif d'une plaquette et le premier comprimé actif de la suivante.**
-

Conduite à tenir :

- **Prendre immédiatement le dernier comprimé oublié**, même si deux comprimés doivent être pris **le même jour, voire au même moment**.
 - En cas de **plusieurs oublis**, prendre **uniquement le dernier comprimé oublié**, et **jeter les autres comprimés oubliés** pour éviter toute confusion.
 - Si **semaine 1 ou 2 (jours 1 à 14)** : continuer la plaquette normalement.
 - Si **semaine 3 (jours 15 à 21)** : **enchaîner immédiatement** la plaquette suivante **sans pause** ni prise de comprimés placebo.
 - **Utiliser un préservatif pendant les 7 jours suivants.**
 -  Si **rapport non protégé dans les 5 jours précédents** → contraception d'urgence recommandée.
 -  **Faire un test urinaire de grossesse 3 semaines après le rapport à risque**, même si une contraception d'urgence a été utilisée.
-

Contraception d'urgence

- **Pilule du lendemain** :
 - Norlevo® : jusqu'à 72h
 - EllaOne® : jusqu'à 120h
 - **Stérilet au cuivre** : jusqu'à 5 jours après un rapport non protégé
-

Conseils utiles

- **Vomissements ou diarrhée < 4h** après la prise = équivalent à un oubli.
- **Ne jamais dépasser 7 jours sans hormones** entre deux plaquettes.
- Utiliser une **alarme ou une application** de rappel.
- En cas de doute, **demandez conseil à votre médecin, sage-femme ou pharmacien.**