



FICHE CONSEIL PATIENTE

En cas d'oubli de pilule progestative (micropilule)



Quel est le délai d'oubli toléré ?

Il dépend du **type de pilule progestative** que vous utilisez. Voici les principales situations :

- **Pilule à base de désogestrel 75µg (Cerazette®, Optimizette®, Antigone® ou génériques)** → délai d'oubli toléré de **12 heures**.
- **Pilule à base de lévonorgestrel 30µg (Microval®)** : → délai d'oubli toléré de **3 heures**.
- **Pilule à base de drospirénone 4 mg (Slinda®)** → délai d'oubli toléré de **24 heures**, mais conduite à tenir **spécifique**. → **consulter la notice**



En cas de doute sur votre pilule, vérifiez son nom sur la **boîte ou l'ordonnance**, ou demandez à un professionnel de santé.



Conduite à tenir



Si le retard est inférieur ou égal au délai toléré :

- **Prendre le comprimé oublié dès que possible.**
- Prendre le suivant à l'heure habituelle.
→ **Efficacité contraceptive maintenue.**
→ **Aucune précaution supplémentaire.**



Si le retard dépasse le délai toléré :

- **Prendre immédiatement le comprimé oublié**, même si deux doivent être pris le même jour ou en même temps. S'il y a plus d'un comprimé oublié, jetez les autres comprimés oubliés pour éviter toute erreur.
- **⚠ Si un rapport non protégé a eu lieu dans les 5 jours précédents** → une **contraception d'urgence est recommandée**.
- **✅ Faire un test urinaire de grossesse 3 semaines après le rapport à risque**, même si une contraception d'urgence a été utilisée.
- **Utiliser un préservatif pendant les 7 jours suivantes.**
- **Continuer la plaquette normalement.**



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

- **Il n'y a jamais de pause** entre deux plaquettes.
- **Prenez la pilule à la même heure chaque jour.**
- **Vomissements ou diarrhée sévère < 4h après la prise** = équivalent à un oubli.
- Utilisez une **alarme ou une application** de rappel.
- En cas de doute, **demandez conseil à votre médecin, sage-femme ou pharmacien.**