

# La Pilule

## Il existe deux sortes de pilules : Pilule Combinée (COC) et Pilule Progestative (POP)

### Qu'est-ce que c'est ?



C'est un comprimé qui contient des hormones et qui empêche la grossesse.

Informez-vous au centre de santé.

### Comment l'utiliser ?

Vous devez prendre votre pilule tous les jours en suivant l'ordre de la plaquette et même si vous n'avez pas de rapports sexuels.

*Prenez la pilule  
chaque jour au même moment*

### Et si j'oublie un comprimé de pilule combinée (COC)?

#### Si j'oublie de prendre 1 comprimé

Dès que je me rappelle, je dois prendre le comprimé oublié et reprendre ma pilule à l'heure habituelle. ○

#### Si j'oublie de prendre 2 comprimés

Dès que je me rappelle, je les prends matin/soir ou espacés de 4 heures au moins; le jour suivant aussi j'en prends deux de la même façon (matin/soir ou espacé de 4 heures); ensuite je peux continuer normalement avec le reste de la plaquette les autres jours. ○+○ ○+○

#### Si j'oublie plus de 2 comprimés

Dès que je me rappelle, je dois continuer à prendre normalement le reste de ma plaquette; mais je dois l'associer pendant 7 jours à une autre méthode contraceptive d'appoint (spermicide ou préservatif) ou alors s'abstenir pendant 7 jours.



### Et si j'oublie un comprimé de Pilule Progestative?

#### Si retard de prise de moins de 3 heures

Dès que je me rappelle, je dois prendre le comprimé oublié et reprendre ma pilule à l'heure habituelle. ○

#### Si retard de prise de plus de 3 heures

Dès que je me rappelle, je dois continuer à prendre normalement le reste de ma plaquette; mais je dois l'associer pendant 7 jours à une autre méthode contraceptive d'appoint (spermicide ou préservatif) ou alors s'abstenir pendant 7 jours.



## Et si j'ai des problèmes ?

Vous pouvez avoir un début de :

- ▶ des maux de tête,
- ▶ des vomissements,
- ▶ une prise de poids,
- ▶ des saignements.

**Ce n'est pas grave.  
Tout s'arrangera au bout de quelque  
temps.**

**La Pilule ne vous  
protège pas contre  
les IST et le SIDA !**



**Attention ! Si vous avez :**

- ▶ des douleurs à la poitrine,
- ▶ des douleurs dans les jambes,
- ▶ des troubles de la vision,
- ▶ des maux de tête pénibles et fréquents,



**Allez au  
centre de  
santé le plus  
proche!**

## RENDEZ-VOUS

Si vous désirez parler avec un conseiller de la Planification Familiale, appelez avec **ZERO UNITÉ** le 0810800000 ou le 0998003001 de 8h à 16h30 du lundi au vendredi

| Reçue le             |                      |                          | Prochain rendez-vous le |                      |                          |
|----------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|
| jour                 | mois                 | année                    | jour                    | mois                 | année                    |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> | <input type="text"/>    | <input type="text"/> | 2 0 <input type="text"/> |

## Pour l'harmonie et la stabilité de votre famille

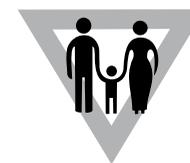
*Voici une méthode de planification familiale :*

## Pilule



Les pilules combinés et les pilules Progestatives

**PLANIFICATION  
FAMILIALE**



Programme National de Santé de la Reproduction (PNSR)