



**PHARMACIE**  
**PIERRE-MARC GERVAIS**

3421, avenue du Parc, Montréal QC H2X 2H6  
Tél. : 514 788-3656 • Fax : 514 788-3657

## **OOPS ! J'ai oublié ma pilule!**

Quoi faire si on oublie de prendre un contraceptif oral

La première partie ne concerne que les contraceptifs oraux combinés. Ceci exclut donc les autres moyens de contraception comme le Micronor<sup>MD</sup>, le Nuvaring<sup>MD</sup>, le Depo-Provera<sup>MD</sup>, le Evra<sup>MD</sup> et le Mirena<sup>MD</sup>.

Par contraceptif oral combiné, on parle d'un contraceptif qui se prend par la bouche et qui contient de l'œstrogène (éthinyloestradiol) et un progestatif. Ces comprimés existent sous différents noms comme Alesse<sup>MD</sup>, Portia<sup>MD</sup>, Aviane<sup>MD</sup>, Marvelon<sup>MD</sup>, Linessa<sup>MD</sup>, Cyclen<sup>MD</sup>, Tri-Cyclen<sup>MD</sup>, Triquilar<sup>MD</sup>, Brevicon<sup>MD</sup>, Demulen<sup>MD</sup>, Yasmin<sup>MD</sup>, Seasonale<sup>MD</sup>, Minestrin<sup>MD</sup>, Loestrin<sup>MD</sup>, Min-Ovral<sup>MD</sup>, Ortho<sup>MD</sup>, Select<sup>MD</sup>, Ovral<sup>MD</sup>, Synphasic<sup>MD</sup>, Tri-Cyclen Lo<sup>MD</sup>.

Ces contraceptifs sont habituellement fournis en plaquette ou roulette de 21 comprimés actifs. 7 comprimés inactifs (placebos) sont parfois présents. C'est ce qui distingue les formats 21 jours (ex. Alesse<sup>MD</sup> 21) des formats 28 jours (Alesse<sup>MD</sup> 28). Les comprimés placebos servent avant tout à vous aider à maintenir une routine de prise du contraceptif. Ils sont habituellement de couleur verte.

Pour déterminer la conduite à adopter, il faut distinguer 3 scénarios possibles.

**Le premier scénario**, c'est un oubli d'un comprimé actif depuis moins de 24 heures, peu importe dans quelle semaine on se trouve. Un exemple de ce scénario : Claire prend sa pilule le soir en se brossant les dents. Le lendemain matin en se brossant les dents avant d'aller à l'école, elle se rend compte qu'elle a oublié hier soir de prendre sa pilule.

**Le deuxième scénario**, c'est un oubli d'un comprimé actif ou plus et ce depuis 24 heures ou plus durant la première semaine après la période sans hormones ou c'est si la période sans hormones dépasse 7 jours. La période sans hormones est après le 21 jours de comprimé actif d'un paquet (donc, les 7 jours de placebo ou les 7 jours sans prendre la pilule). Un exemple de ce scénario : Isabelle prend sa pilule en se réveillant avec son cadran le matin. Elle a débuté son nouveau paquet le vendredi. Elle se réveille le lundi matin et elle s'aperçoit qu'elle n'a pas pris sa pilule hier dimanche puisqu'elle avait couché chez une amie. Cela fait donc 24 heures ou plus qu'Isabelle a oublié. Un autre exemple de scénario : Daisy recommence habituellement sa pilule le dimanche. Toutefois, son avion revenant de Cuba est en retard à cause du mauvais temps. Elle recommencera donc son nouveau paquet de pilules le mardi au lieu du dimanche. Sa période sans hormones a donc été de plus de 7 jours.

**Le troisième scénario**, c'est un oubli d'un comprimé actif ou plus durant la 2e ou la 3e semaine du paquet depuis 24 heures ou plus. Un exemple ici : Julia est dans la deuxième semaine de son paquet de contraceptifs. Suite aux initiations à l'université, elle se rend compte qu'elle a complètement oublié de prendre sa pilule pendant 3 jours!

Selon le scénario dans lequel vous vous trouvez, la conduite à adopter sera différente. Si vous n'êtes pas



**PHARMACIE  
PIERRE-MARC GERVAIS**

3421, avenue du Parc, Montréal QC H2X 2H6  
Tél. : 514 788-3656 • Fax : 514 788-3657

certaine, n'hésitez pas à communiquer avec votre pharmacien ou votre médecin.

**Voici quoi faire pour le scénario #1**

Oubli d'un comprimé actif depuis MOINS de 24 heures — peu importe la semaine  
Quoi faire?

Prendre 1 comprimé actif dès que possible et continuer à prendre 1 comprimé par jour jusqu'à la fin du paquet.

Ceci signifie qu'il est possible que vous preniez deux comprimés la même journée. Toutefois, ceci ne signifie pas de prendre 2 comprimés en même temps.

Pour le cas de Claire, comme elle s'est rendu compte le lendemain matin qu'elle avait oublié de prendre sa pilule la veille au soir, cela signifie que son oubli remonte à moins de 24 heures. Elle devra donc prendre 1 comprimé actif le matin même et en prendre 1 autre le soir même en se brossant les dents comme à l'habitude. L'efficacité du contraceptif n'est pas compromise.

**Voici quoi faire pour le scénario #2**

Oubli d'un comprimé actif ou plus depuis 24 heures ou plus durant la **première semaine après la période sans hormones OU une période sans hormones de plus de 7 jours**  
Quoi faire?

Prendre 1 comprimé actif dès que possible et continuer à prendre 1 comprimé par jour jusqu'à la fin du paquet  
Utiliser une méthode contraceptive supplémentaire pour 7 jours  
La contraception orale d'urgence peut être justifiée. Contacter votre pharmacien ou votre médecin.

Pour le cas d'Isabelle, à son réveil lundi matin, elle prendra 1 comprimé. Elle devra utiliser le condom avec son partenaire sexuel pendant 7 jours puisque l'efficacité de son contraceptif est possiblement compromise. Elle continuera à prendre 1 comprimé par jour. Si Isabelle a eu des relations sexuelles non protégées dans les 5 jours précédant l'oubli, elle devra voir son pharmacien ou son médecin pour obtenir une prescription pour la contraception orale d'urgence si c'est justifié (pilule du lendemain).

Pour le cas de Daisy, elle débutera son contraceptif le mardi au lieu de le débiter le dimanche. Elle continuera à prendre 1 comprimé par jour jusqu'à la fin de son paquet. Elle devra toutefois utiliser une méthode contraceptive barrière (comme le condom) pendant au moins 7 jours. Si Daisy a eu des relations sexuelles non protégées dans les 5 jours précédant la reprise du contraceptif, elle devra voir son pharmacien ou son médecin pour obtenir une prescription pour la contraception orale d'urgence si c'est justifié (pilule du lendemain).

**Voici quoi faire pour le scénario #3**

Oubli de 1 comprimé ou plus (depuis 24 heures ou plus) durant la 2e ou la 3e semaine du paquet  
Quoi faire?



**PHARMACIE  
PIERRE-MARC GERVAIS**

3421, avenue du Parc, Montréal QC H2X 2H6  
Tél. : 514 788-3656 • Fax : 514 788-3657

Si 2 comprimés ou moins ont été oubliés :

- prendre 1 comprimé actif dès que possible
- continuer 1 comprimé par jour jusqu'à la fin du paquet
- NE PAS FAIRE DE PÉRIODE SANS HORMONES (il ne faut donc pas prendre les placebos si vous avez un paquet de 28 jours et il faut recommencer tout de suite un nouveau paquet - vous n'aurez probablement pas vos règles)
- Recommencer un nouveau paquet et le faire en entier

Si 3 comprimés ou plus ont été oubliés :

- prendre 1 comprimé actif dès que possible
- continuer à prendre 1 comprimé par jour jusqu'à la fin
- NE PAS FAIRE DE PÉRIODE SANS HORMONES
- Recommencer un nouveau paquet à la fin du paquet actuel
- UTILISER UN MOYEN DE CONTRACEPTION SUPPLÉMENTAIRE POUR 7 JOURS.
- La contraception orale d'urgence peut être justifiée. Demander à votre pharmacien ou à votre médecin.

Pour le cas de Julia, elle a oublié 3 comprimés de son contraceptif au cours de la 2<sup>e</sup> semaine. Elle devra donc prendre 1 comprimé actif dès que possible. Elle finira son paquet qu'elle a entre les mains. À la fin des comprimés actifs, elle devra tout de suite recommencer un nouveau paquet de comprimés actifs. Il sera important qu'elle utilise un moyen de contraception supplémentaire pour 7 jours (comme le condom). Si Julia a eu des rapports sexuels non protégés dans les 5 derniers jours, la contraception orale d'urgence (pilule du lendemain) pourrait être nécessaire pour prévenir une grossesse non planifiée. Elle devra s'informer auprès de son pharmacien ou de son médecin.

**Quelques trucs pour aider à ne pas oublier son contraceptif**

- Associer la prise du contraceptif à un geste routinier comme se brosser les dents, se coiffer les cheveux, avec le café matinal, avec le réveil-matin...
- Se rappeler qu'il est important de prendre son contraceptif à tous les jours pour qu'il soit efficace.
- S'il vous arrive fréquemment d'oublier, il existe d'autres méthodes de contraception comme le timbre, l'anneau vaginal, l'injection Depo-Provera<sup>MD</sup> ou encore le stérilet.

Les informations contenues dans ce document sont présentées à titre informatif. Elles ne remplacent pas le jugement d'un expert. N'hésitez pas à communiquer avec votre pharmacien ou votre médecin si vous avez des questions. Et rappelez-vous, les contraceptifs oraux ne protègent pas contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (chlamydia, hépatite, VIH/SIDA, gonorrhée, condylome, herpès, syphilis et autres).

Document rédigé par Pierre-Marc Gervais, pharmacien  
Dernière mise à jour le 20 mars 2009



**PHARMACIE**  
**PIERRE-MARC GERVAIS**

3421, avenue du Parc, Montréal QC H2X 2H6  
Tél. : 514 788-3656 • Fax : 514 788-3657

**Ce document vous est offert par**

Pharmacie Pierre-Marc Gervais

3421 avenue du Parc

Montréal (Québec) H2X 2H6

T.514.788.3656 F.514.788.3657

Ouverte du lundi au vendredi de 9h à 21h et du samedi au dimanche de 9h à 17h

Pharmacie Pierre-Marc Gervais – votre ordonnance santé!

<http://pharmaciegervais.ca>