

Pilules contraceptives : Compter avec l'espace et le temps

L'utilisation des méthodes contraceptives est largement répandue en France. Elle concerne près de 3/4 des femmes de 18 à 44 ans, 60 % d'entre elles optant pour la pilule (86 % dans la tranche d'âge 20-24 ans) ¹.

Aucune méthode contraceptive n'est efficace à 100 %. Avec la pilule, les échecs sont principalement dus aux oublis et au non respect des horaires de prise : 10 % des utilisatrices déclarent avoir oublié une prise au cours des 6 derniers mois et, sur 200 000 interruptions de grossesse pratiquées en France chaque année, environ 27 000 seraient dues à un oubli ².

Comment gérer les situations risquant de compromettre l'efficacité de la pilule ?

Oubli de prise Voir schéma page 4

Vomissements et diarrhée sévère

Le délai d'absorption d'une pilule est de 4 heures. En cas de vomissements ou de diarrhée sévère au-delà des 4 heures qui suivent la prise, la contraception est assurée. Si les troubles surviennent moins de 4 heures après la prise, il faut :

- reprendre un comprimé identique le plus rapidement possible (plaquette de secours)
- puis poursuivre le traitement à l'heure habituelle.

Si les troubles persistent plusieurs jours, l'utilisation d'une méthode contraceptive mécanique complémentaire jusqu'à la plaquette suivante devient indispensable ³.

Décalage horaire

La règle :

Dans la mesure du possible, conserver un intervalle de 24 heures entre chaque prise, en adaptant l'heure de prise habituelle à l'heure locale de la destination, en tenant compte du décalage horaire.

Si cela s'avère contraignant (prise en milieu de nuit par exemple), décaler la prise de quelques heures avant (simple raccourcissement de l'intervalle entre la dernière prise en France et la première prise sur place), ou après l'heure théorique mais sans alors dépasser + 12 heures pour les pilules oestroprogestatives, et + 3 heures pour les pilules microprogestatives.

Au retour, reprendre la prise à l'heure française habituelle.

Exemple 1 : vous prenez votre pilule à 22 h en France, vous la prendrez à 17 h à Cuba (décalage horaire de - 5 h).

Exemple 2 : vous prenez votre pilule à 22 h en France, vous devriez normalement la prendre à 5 h du matin en Chine (décalage horaire de + 7 h). Avec une pilule microprogestative, vous pouvez décaler au maximum la prise jusqu'à 8 h du matin (= + 3 h), avec une pilule oestroprogestative au maximum jusqu'à 17 h (= + 12 h).

Attention : selon la durée du voyage, il est parfois nécessaire de prévoir une prise dans l'avion.



En pratique

Il existe des possibilités d'assouplissement en fonction du type de pilule utilisé et de la destination :

Pilule oestroprogestative	Pilule microprogestative et oestroprogestative		
<p>Garder une heure de prise identique à celle de la France : en effet, le délai de retard de la première prise sur place n'excédera pas 12 h, et restera donc dans les limites du retard autorisé.</p> <p>Ex : vous prenez votre pilule à 22 h en France, vous la prendrez à 22 h à Cuba (retard de 5 h < 12 h)</p>	<p>Garder une heure de prise identique à celle de la France : en effet, la prise de la pilule se fera plus tôt que d'habitude par simple raccourcissement du délai entre la dernière prise en France et la première prise sur place.</p> <p>Ex : vous prenez votre pilule à 22 h en France, vous la prendrez à 22 h en Chine (avance de 7 h).</p>		
Pilule microprogestative			
<p>Le retard entre 2 prises ne devant pas excéder 3 h, obligation de convertir l'heure de prise à l'heure locale de la destination, en tenant compte du décalage horaire.</p> <p>Ex : vous prenez votre pilule à 22 h en France, vous la prendrez à 17 h à Cuba (décalage horaire de 5 h)</p>	<p>Garder une heure de prise identique à celle de la France : le délai de retard de la première prise sur place n'excédera pas 3 h, et restera dans les limites du retard autorisé.</p>		
- 12 h	- 3 h	0	+ 12 h
décalage horaire			

En résumé

Garder une heure de prise identique à celle de la France sans vous perdre dans les calculs de décalage horaire,

SAUF si vous prenez une pilule microprogestative

ET que vous voyagez vers l'Ouest

AVEC un décalage de plus de 3 heures,

auquel cas, il vous faut adapter votre heure de prise à l'heure locale en tenant compte du décalage horaire.

A noter

Le risque thromboembolique lors des voyages aériens de longue durée peut être augmenté en cas de contraception hormonale, et notamment oestroprogestative. Les précautions d'usage recommandées lors des voyages aériens le sont donc aussi a fortiori pour les femmes sous contraception hormonale³ : faire régulièrement quelques exercices (flexions-extensions des chevilles, étirements, déplacements), porter des vêtements amples et éviter gaines et ceintures ou de croiser les jambes, boire de l'eau fréquemment et éviter l'alcool.

Vous êtes à court de pilule à l'étranger^{4,5?}

En France, il existe 28 spécialités contraceptives oestroprogestatives, correspondant à 18 formulations différentes.

Elles sont toutes à base d'éthinylestradiol pouvant être associé à 6 progestatifs différents (cf tableau page 3).

Elles peuvent être :

Minidosées	Ethinylestradiol 20 à 40 µg/cp
Microdosées	Ethinylestradiol 15 µg/cp
Monophasiques	Doses d'œstrogène et de progestatif identiques tout le long du cycle
Biphasiques	Variation des doses en œstrogène et/ou progestatif selon 2 paliers au cours du cycle
Triphasiques	Variation des doses en œstrogène et/ou progestatif selon 3 paliers au cours du cycle

De plus, 5 progestatifs sont disponibles seuls à dose faible, en traitement continu (cf tableau page 3).

A l'étranger, 2 œstrogènes peuvent être rencontrés (éthinylestradiol et mestranol), associés à 14 progestatifs possibles, totalisant environ 63 formulations différentes, correspondant à 470 spécialités.

Il faut ajouter à cela 6 progestatifs utilisés seuls sous 9 formulations soit environ 35 spécialités.

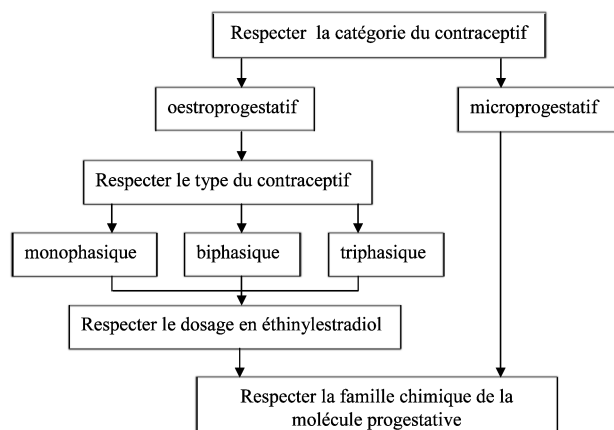
	France	Monde
Pilules oestroprogestatives associant : 1 œstrogène et 1 progestatif	18 formulations - 28 spécialités Ethinylestradiol <i>Dérivé de la nortestostérone</i> : Noréthistérone, 1 ^{ère} génération Lévonorgestrel, 2 ^{ème} génération Gestodène Désogestrel Norgestimate 3 ^{ème} génération <i>Dérivé de la spironolactone</i> : Drospirénone	63 formulations - 470 spécialités Ethinylestradiol ou Mestranol <i>Dérivé de la nortestostérone</i> : Noréthistérone Norgestriénone 1 ^{ère} génération Lynestrénol Ethinodiol Lévonorgestrel 2 ^{ème} génération Gestodène Désogestrel Norgestimate 3 ^{ème} génération Quingestanol Diénogest <i>Dérivé de la progestérone</i> : Chlormadinone Megestrol Cyprotérone <i>Dérivé de la spironolactone</i> : Drospirénone
Pilules microprogestatives	5 progestatifs - 5 spécialités Lévonorgestrel Désogestrel Noréthistérone Norgestriénone Lynestrénol	6 progestatifs - 35 spécialités Lévonorgestrel Désogestrel Noréthistérone Norgestriénone Lynestrénol Ethinodiol

Il est donc important de connaître le type de pilule que l'on utilise, afin de pouvoir se procurer, en cas de besoin, une formulation équivalente ou la plus approchée possible.

L'International Planned Parenthood Federation ou IPPF, association bénévole dans les domaines de la sexualité et de la reproduction, propose en libre accès sur Internet un répertoire international des contraceptifs hormonaux : <http://contraceptive.ippf.org>

Cette base de données est d'un emploi simple et propose pour une formulation recherchée, s'il en existe, des noms de spécialités qui lui correspondent dans tous les pays du monde.

Si une formulation strictement identique n'est pas disponible dans le pays visité, il convient de rechercher la substitution approchée idéale en suivant la démarche suivante (non paramétrée sur le site IPPF)⁴ :



On veillera toujours à essayer de descendre le plus bas dans l'arbre décisionnel.

Exemple : vous êtes en vacances à Cuba et vous avez oublié votre plaquette de Tri-Minulet, pilule oestroprogestative triphasique de composition : 30/40/30 µg d'éthinylestradiol + 50/70/100 µg de gestodène (vous avez retrouvé la composition sur IPPF).

Malheureusement, cette formulation n'est pas disponible là-bas, mais on peut y trouver une pilule oestroprogestative triphasique, de dosages identiques en éthinylestradiol, associé à un autre progestatif, dérivé de la nortestostérone (lévonorgestrel), et dont le dosage varie aussi selon 3 paliers (50/75/125 µg), Triquilar®.

Cette démarche est également applicable pour trouver en France l'équivalent d'une pilule étrangère.

Bon voyage !

Hélène Lepont-Gilardi
Pharmacien

Bibliographie

1. N. Bajos, H. Leridon.
La contraception et le recours à l'avortement en France dans les années 2000.
INED Population 2004 ; 59 : 409-503.
2. N. Bajos, C. Moreau, H. Leridon, M. Ferrand.
Pourquoi le nombre d'avortements n'a-t-il pas baissé en France depuis 30 ans ?
Bulletin mensuel de l'INED. Décembre 2004 ; 407.
3. Recommandations pour la pratique clinique.
Stratégies de choix des méthodes contraceptives chez la femme.
Anaes - Afsaps - Inpes. Décembre 2004.
4. O. Jago.
Les contraceptifs oraux : critères de prescription, comparaison et modalités de substitution entre les formulations existant à travers le monde et celles disponibles en France.
Thèse pour le diplôme d'état de docteur en Pharmacie. Juin 2002, Université de Rennes I.
5. <http://contraceptive.ippf.org>.
6. T. Korver et al.
Maintenance of ovulation inhibition with the 75 µg desogestrel-only contraceptive pill (Cerazette®) after scheduled 12-h delays in tablet intake. Contraception 2005 ; 71 : 8-13.

Erratum Bulletin mai - juin 2005 ; 119

Interactions médicamenteuses Associations contre-indiquées 2005

page 2 : stiripentol + Bépridil
+ Cisapride
+ Pimozide
+ Quinidine

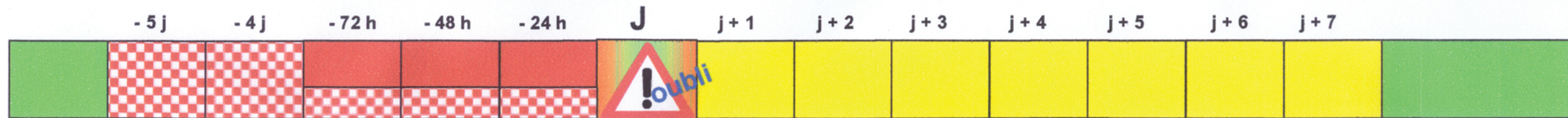
Torsades de pointes
et non ergotisme

Oubli de prise

Prendre immédiatement le comprimé oublié
Poursuivre le traitement à l'heure habituelle (même si 2 comprimés doivent être pris en même temps)

La contraception est assurée si le retard est
< 12 h pour les pilules oestroprogestatives
< 3 h pour les pilules microprogestatives*

Sinon évaluer et prévenir le risque de grossesse en cas de rapports sexuels au cours des différentes périodes ci-dessous :



Faire un test de grossesse si absence de règles 5 à 7 jours après la date prévue.

Contraception d'urgence (1)

- Utiliser en complément une méthode contraceptive mécanique (2).
- Si la période de sécurité de 7 jours avec préservatifs s'étend au-delà du dernier comprimé actif de la plaquette en cours, la plaquette suivante doit être débutée le jour suivant la prise du dernier comprimé actif (3).
- Sinon, observer la pause habituelle de 7 jours avant d'entamer une nouvelle plaquette.
- Faire un test de grossesse si absence de règles 5 à 7 jours après la date prévue.

(1) Contraception d'urgence
Méthodes contraceptives qu'une femme peut utiliser pour prévenir la survenue d'une grossesse après un rapport non ou mal protégé.

- hormonale : lévonorgestrel, Norlevo® 1,5 mg en une prise unique, en vente libre en pharmacie partout en France, et gratuitement aux mineures.
- ou par dispositif intra-utérin (stérilet) au cuivre, qui ne peut être posé que lors d'une consultation médicale, et jusqu'à 5 jours après la date estimée de l'ovulation (soit jusqu'au 19^{ème} jour du cycle).

(2) Contraception mécanique
Préservatifs masculins et féminins, spermicides, diaphragmes et capes cervicales.

(3) Comprimé actif
Trois spécialités oestroprogestatives sont présentées sous conditionnement blister de 28 comprimés, dont les 4 ou 7 derniers sont inactifs, dans le but de proposer un schéma de prise sans discontinuité.

Minesse®/Melodia® : 4 derniers comprimés sont inactifs.
Varnoline continu® : 7 derniers comprimés sont inactifs.

* Ce délai a été étendu à 12 heures pour Cerazette® (Desogestrel) en 2005, sur la base d'une étude menée auprès de 103 femmes âgées de 19 à 40 ans, retardant volontairement de 12 h trois de leurs prises au cours des 2^{ème} et 3^{ème} semaines d'un de leur cycle, montrant le maintien de l'inhibition de l'ovulation⁶.