



LA PILLULE

SÉQUENCE
1/1

Durée : 40 à 60 minutes

Lieu : salle conviviale



PUBLIC : 15 ANS ET +

Avoir suivi la séance sur les différents moyens de contraception.



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

› Avoir pris connaissance du support théorique sur les moyens de contraception



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › Vidéo
- › Paperboard, feutres,
- › fiche n°10 « la cata » - saynète



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Connaître les différents types de pilules
- › Avoir des notions concernant la prise (âge, efficacité, contre-indication)
- › Savoir où se la procurer
- › Connaître les conduites à tenir en cas d'oubli (informations sur la pilule du lendemain)

RESSOURCES

- › [La pilule contraceptive.](http://Choisirsacontraception.fr) Choisirsacontraception.fr
- › [Pilule contraceptive.](#) ZANZU

ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler des moyens de contraception et plus spécifiquement de la pilule.



LA PILLULE

SÉQUENCE
1/1

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

› Connaître les représentations et connaissances du groupe au sujet de la pilule



CONSIGNE

A partir des questions citées ci-dessous, vous pouvez animer cette séance selon trois modalités :

- l'animateur pose les questions à une personne et à tour de rôle,
- l'animateur pose les questions à l'ensemble du groupe et chacun y répond avec des cartes « d'accord » / « pas d'accord »
- les jeunes se posent eux-mêmes les questions en se positionnant d'un côté ou de l'autre d'une ligne imaginaire au sol

Je vais vous poser quelques questions. Dites-moi si vous êtes d'accord ou non et pourquoi. Pouvez-vous me dire :

1 - La pilule est un moyen de contraception efficace à 100% ?

Faux, 1 grossesse survient dans 5 à 15% des cas chez les femmes utilisant la pilule, en raison des accidents d'utilisation (oublis, vomissement...). Par comparaison, la fréquence des grossesses chez les femmes utilisant un stérilet ne dépasse pas 1%.

2 - La pilule empêche les IST (Infections Sexuellement Transmissibles) ?

Faux, la pilule empêche le développement d'une grossesse mais pas des IST.

3 - Une jeune fille peut prendre la pilule avant 15 ans ?

Vrai, à partir du moment où on commence à avoir une vie sexuelle et à condition qu'il n'existe pas de contre-indication médicale.

4 - Une mineure peut-elle se faire prescrire une pilule sans que ses parents soient au courant ?

Vrai, une jeune fille mineure peut consulter et utiliser une contraception sans que ses parents ne soient informés. Tout médecin est tenu au secret médical.

5 - Pour se faire prescrire la pilule, il faut subir un examen gynécologique ?

Faux, pour s'assurer qu'une femme peut prendre une pilule sans danger, le médecin doit surtout l'interroger très soigneusement pour vérifier qu'il n'existe aucune contre-indication médicale. Les seuls examens nécessaires sont la pesée et la tension artérielle. L'examen gynécologique peut attendre, le frottis cervico-vaginal n'est pas indispensable avant l'âge de 25 ans. Tu peux consulter un gynécologue, un médecin généraliste ou aller dans un centre de planification familial ou un CMS (Centre Médico-Social).

6 - Peut-on prendre la pilule si on fume ?

Oui, mais cette association est déconseillée dans l'ensemble. Les risques sont moins élevés chez une femme de moins de 35 ans fumant moins de 15 cigarettes par jour et sans hypertension artérielle.

7 - La pilule rend stérile ?

Faux, la pilule n'entraîne pas de baisse de la fertilité.

8 - La pilule fait prendre du poids ?

Faux, cependant une augmentation de l'appétit peut-être ressentie par certaines femmes sous pilule.

9 - La pilule réduit-elle l'acné ?

Vrai-Faux, certaines jeunes femmes tolèrent mal certaines pilules et peuvent alors voir apparaître de l'acné. D'autres pilules peuvent à l'inverse améliorer l'acné. La pilule ne doit pas être prescrite à cette fin uniquement.

10 - La pilule est-elle gratuite ?

Vrai-Faux, certaines pilules sont remboursées par la sécurité sociale, d'autres non, et leur prix peut varier d'une pharmacie à l'autre. La délivrance des pilules est gratuite pour les mineures et les non-assurées sociales dans les centres de planification familiale.



LA PILLULE

SÉQUENCE
1/1

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

› Connaître les modalités de prise de la pilule



CONSIGNE

Questionner le groupe en posant des questions sur les modalités de prise de la pilule. Laissez les participantes s'exprimer et noter leurs réponses pour revenir dessus si besoin.

- « Savez-vous à quel moment vous devez débiter la pilule ? »
- « Comment prend-on la pilule ? ».

Après un échange avec le groupe où chacun aura pu s'exprimer, reprendre ensemble les modalités de la prise.

« La pilule est un comprimé qui est en général débuté le 1er jour des règles, et est alors efficace dès le 1er jour de prise. La pilule est prise de façon orale. Tous les comprimés de la plaquette doivent être pris à la même heure ».

Trucs et astuces

Chaque femme a une façon personnelle de prendre sa pilule. Définissez l'horaire le plus adapté à votre mode de vie (cela peut être en vous levant le matin ou bien le soir au coucher) : en créant une habitude de prise, vous limiterez les oublis. Bien que les mêmes stratégies ne conviennent pas à toutes les utilisatrices, on peut néanmoins recommander quelques astuces :

- programmer une alerte quotidienne sur son téléphone portable ;
- garder la plaquette dans son sac à main pour l'avoir toujours avec soi ;
- mettre la plaquette de pilule bien en vue sur sa table de nuit ou à côté de sa brosse à dents dans la salle de bains...

ÉTAPE 03



OBJECTIFS

› Déterminer la conduite à tenir en cas d'oubli et modalité de prise de la contraception d'urgence



CONSIGNE

L'animateur-riche expose différentes situations de la vie courante et échange avec le groupe sur les conduites à tenir.

Pouvez-vous me dire comment vous réagiriez si vous étiez dans les situations suivantes :

- Mélissa se rend compte au réveil qu'elle a oublié de prendre sa pilule hier soir. Que doit-elle faire ?
- Julie a eu un rapport sexuel hier soir et le préservatif a craqué. Elle ne prend pas la pilule, que lui conseillez-vous ?
- Lila est malade et a vomit une heure après prise sa pilule. Est-elle toujours protégée ?

Question 1 : j'ai oublié de prendre ma pilule hier soir :

- En parler avec un parent, éducateur, infirmière, médecin...
- En cas d'oubli de moins de 12h, il n'y a pas de risque de grossesse, il suffit de prendre le comprimé oublié.
- S'il s'agit d'un oubli de plus de 12h, il faut prendre immédiatement le comprimé oublié puis les comprimés suivants à l'heure habituelle.
- Si des rapports ont eu lieu dans les 5 jours précédant l'oubli, utiliser une contraception d'urgence et faire un test de grossesse 3 semaines après
- Utiliser des préservatifs pendant les 7 jours qui suivent l'oubli
- Si l'oubli a lieu pendant les derniers jours de la plaquette, démarrer la plaquette suivante sans faire un arrêt de 7 jours

L'adolescente peut téléphoner au médecin ou dans un centre de planification ou au numéro vert : 0 800 834 321 pour être informée de la conduite à tenir.



LA PILLULE

SÉQUENCE
1/1

Question 2 : A votre avis, quand faut-il prendre la contraception d'urgence ?

La contraception d'urgence n'est pas une contraception régulière, elle doit être utilisée de façon exceptionnelle après un rapport sexuel à risque (oubli de pilule, pas de contraceptif, mauvaise ou non utilisation du préservatif). Plus elle est prise rapidement et plus elle est efficace. Elle se présente sous forme de comprimé. Elle est remboursée si elle est prescrite par un médecin. Elle est également gratuite pour les mineures et peut être délivré sans accord parental et sans ordonnance dans les infirmeries scolaires, pharmacies, centres de planification.

-Pilule Norlévo : à prendre dans les 3 jours suivant le rapport sexuel

-Pilule EllaOne : à prendre dans les 5 jours suivant le rapport sexuel

Question 3 : Que faire en cas de gastro-entérite ou vomissement ?

En cas de vomissement ou de diarrhée importante survenant dans les 3 à 4h suivant la prise de votre pilule, il est possible que l'efficacité de la pilule soit altérée. Il est conseillé de se référer à la notice de la pilule et de reprendre un comprimé et rapidement un traitement contre la diarrhée et les vomissements. En cas de doute, il est conseillé d'appliquer les mêmes consignes que lors d'un oubli de plus de 12h détaillées ci-dessus.

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.



QUESTIONS

Demander au groupe si une participante souhaite résumer la séance sinon l'animateur y procède et rappeler au groupe qu'en cas de doute, d'inquiétude, il faut se rapprocher d'une personne de confiance ou d'un professionnel de santé.



CONSIGNE

Les remercier pour leur présence et leur participation.



LA PILLULE

SÉQUENCE
1/1

NOTIONS CLÉS À ABORDER

Connaitre la conduite à tenir en cas d'oubli :

Si l'oubli est inférieur à 12H, prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre la contraception normalement même si cela fait 2 comprimés dans la même journée.

Si l'oubli est supérieur à 12H, prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre la contraception normalement même si cela fait 2 comprimés dans la même journée.

En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant l'oubli,

Prendre la contraception d'urgence

5---Oubli-----7

En cas de rapport sexuel pendant les 7 jours suivant l'oubli : Utiliser le préservatif.

Pour vérifier : Faire un test de grossesse 3 semaines après la date de l'oubli.

- Pour la pilule microprogestative (Microval)

Si l'oubli est inférieur à 3h, prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre la contraception normalement même si cela fait 2 comprimés dans la même journée.

Connaitre les modalités de prise de la contraception d'urgence