



PILULE 21 JOURS, MODE D'EMPLOI



QUAND COMMENCER VOTRE PLAQUETTE ?

Le 1^{er} jour de vos prochaines règles,
en notant le jour de la semaine.

COMMENT ?

Prenez 1 comprimé chaque jour à
la même heure et sans oubli,
pendant 21 jours, dans l'ordre
indiqué sur la plaquette.

Toute plaquette entamée doit être
terminée. Votre plaquette finie,
arrêtez de prendre votre pilule
pendant 7 jours.

Pendant cet arrêt de 7 jours,
les règles vont survenir. Le 8e jour,
commencez une nouvelle plaquette,
que les règles arrivent ou pas,
soient terminées ou non. Vous
devez commencer vos plaquettes
toujours le même jour de la
semaine.

Schéma de prise

1^{er} jour de prise de la pilule

S D L M M J V S D L M M J V S
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Période de 7 jours d'arrêt

D L M M J V S D L M M J V S D
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1^{er} jour de la reprise de la pilule de la nouvelle plaquette

QUELLE EFFICACITÉ ?

Votre pilule est efficace dès
le 1er jour de la prise et également
pendant l'arrêt de 7 jours.

ASTUCES

- Faites sonner votre portable
à l'heure de la prise,
- Gardez toujours avec vous une
plaquette supplémentaire afin
de pallier les imprévus (sortie...).



EN CAS D'OUBLI

Prenez immédiatement le comprimé oublié et continuez la prise normale à l'heure habituelle, même si 2 comprimés doivent être pris le même jour.

SI L'OUBLI EST DE PLUS DE 12 HEURES

- Utilisez des préservatifs pendant 7 jours en plus de la pilule,
- Prenez la contraception d'urgence en cas de rapports sexuels dans les 5 jours précédant l'oubli,
- Si l'oubli a lieu pendant la dernière semaine de la plaquette, commencez la plaquette suivante en supprimant les 7 jours d'arrêt habituel.



VOMISSEMENTS OU DIARRHÉES

S'ils surviennent dans les 4 heures suivant la prise de la pilule, reprenez un comprimé immédiatement et appelez le Centre de planification et d'éducation familiale.

DÉPART À L'ÉTRANGER

En cas de décalage horaire avec la France, gardez la même heure de prise en prenant l'heure locale ; pour les grands trajets en avion, gardez votre plaquette avec l'ordonnance sur vous.

Métropole de Lyon

20, rue du Lac
CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03
Tél : 04 78 63 40 40
www.grandlyon.com

GRANDLYON
la métropole
