

QU'EST-CE QUE C'EST?

La prise de pilules en continu est simplement une autre façon d'utiliser les contraceptifs oraux. Les femmes qui utilisent leurs pilules de cette façon ne prennent que des comprimés actifs sans faire de pause entre les plaquettes. Cette méthode permet de réduire le nombre de menstruations par année tout en étant bénéfique pour la santé. Toutes les femmes peuvent le faire si elles le désirent mais l'absence de menstruations est particulièrement bénéfique pour les femmes qui ont des menstruations abondantes et douloureuses.

EST-IL NÉCESSAIRE D'ÊTRE MENSTRUÉE TOUS LES 28 JOURS?

Non. Même si les cycles réguliers de 28 jours ont toujours existé, les femmes des sociétés ancestrales étaient menstruées beaucoup moins souvent au cours de leur vie que les femmes le sont aujourd'hui. En effet, la ménarche (début des menstruations) survenait plus tard et leurs périodes de cycles réguliers étaient espacées par de longs intervalles de temps au cours desquels elles étaient enceintes ou allaitaient. Nos ancêtres avaient donc des règles beaucoup moins fréquentes qu'actuellement. Ces

cycles répétitifs sont apparus avec la civilisation et le mode de vie des sociétés modernes, il y a environ 10 000 ans. Les cycles réguliers ne visent qu'à permettre à une femme d'avoir 13 chances de devenir enceinte dans une année. Pour une femme qui ne souhaite pas avoir d'enfant dans un avenir rapproché, les menstruations régulières sont inutiles.

Dès qu'une femme utilise des contraceptifs oraux, il y a création d'un cycle artificiel peu importe si la prise est en mode continu ou selon le schéma habituel. Le rythme de 21 jours de prise de pilules actives suivi d'un arrêt de 7 jours ne visait, au départ, qu'à faciliter la mise en marché du produit en imitant un cycle naturel de façon à rendre son utilisation plus acceptable.

QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA PRISE DE PILULES EN CONTINU?

Augmentation de l'efficacité contraceptive

Les grossesses qui surviennent durant l'utilisation de pilules sont souvent dues à l'oubli de comprimés au début ou à la fin du distributeur. Comme il y a moins d'arrêt avec la méthode de prise en continu, il y a moins de risques de grossesse.

Contrôle sur le cycle menstruel

Avec les contraceptifs oraux pris selon la méthode classique, il y avait déjà des occasions (voyages, vacances, compétitions sportives) où les femmes pouvaient choisir de ne pas être menstruées en commençant immédiatement un nouveau boîtier sans faire de période d'arrêt à la fin d'une période de 21 jours de comprimés actifs. La prise de pilules en continu n'est en fait que la poursuite de cette pratique sur plusieurs mois. Il devient alors facile de choisir la période des règles selon le moment qui convient à la femme.

Diminution des effets indésirables dus aux menstruations

Les règles ont de nombreuses manifestations physiques et psychologiques désagréables : maux de ventre, syndrome prémenstruel, douleur aux seins, migraine, perte de sang importante pouvant parfois même entraîner de l'anémie, etc. En diminuant le nombre de menstruations, la prise de pilules en continu diminue ces effets indésirables.

Diminution de l'impact des règles sur la qualité de vie

Les règles constituent une cause fréquente d'absentéisme à l'école pour les adolescentes. De

plus, de nombreuses femmes diminuent leurs activités physiques durant cette période. Plusieurs femmes se sentent aussi plus fatiguées durant leurs menstruations et certaines remarquent qu'elles sont moins productives au travail ou que l'exécution des tâches habituelles demande plus d'efforts. La prise de pilules en continu permet d'éviter ces désagréments dus aux règles.

Diminution des migraines durant la période d'arrêt

Il arrive que les maux de tête ou des signes d'hypoestrogénisme (bouffées de chaleur, fatigue, etc) se produisent durant les jours où les femmes prennent des comprimés inactifs. Le déclenchement de maux de tête est dû à la chute des taux d'hormones dans le sang. Avec la prise de pilules en continu, ces taux d'hormones ne varient pas et on élimine ces maux de tête survenant en période menstruelle.

Amélioration de la qualité de vie des femmes qui approchent de leur ménopause

Les contraceptifs oraux sont déjà utilisés pour combattre les effets de la pré-ménopause sur la régularité des règles et les bouffées de chaleur. Malheureusement, il se produit souvent des bouffées de chaleur lors de la prise de pilules inactives.

La prise en continu permet d'empêcher ces bouffées de chaleur tout en permettant aux femmes de régulariser leurs cycles et même d'éviter les menstruations.

SÉCURITÉ

La prise de pilules en continu diminue le risque de cancers de l'ovaire et de l'endomètre comme la prise de contraceptifs oraux selon le schéma habituel et probablement davantage. De plus, aucune augmentation du risque de cancer du sein ou de maladies cardio-vasculaires n'a pu être associée à la prise de la pilule en continu. Quant au retour à la fertilité, il se fait aussi rapidement que pour le prise selon le mode habituel.

TRAITEMENT DE L'ENDOMÉTRIOSE

L'endométriose est une maladie provoquée par l'implantation à l'extérieur de l'utérus de tissu endométrial (tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus). Cette affection touche 3 à 10% des femmes en âge de procréer et 25 à 35% des femmes infertiles. C'est une cause fréquente de douleur au ventre, d'infertilité et de douleur lors des menstruations. On sait aussi que cette condition est causée et aggravée par les règles répétitives. La prise de pilules en continu est déjà utilisée comme traitement de cette

maladie et permet notamment de réduire la douleur liée aux menstruations.

QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES DE LA PRISE DE PILULES EN CONTINU?

Les effets secondaires et les contre-indications sont les mêmes que ceux liés à la prise de contraceptifs oraux utilisés de façon traditionnelle. Selon les études, les effets indésirables des pilules prises en continu sont surtout rencontrés au début du traitement. Quelques femmes ont ressenti de la douleur aux seins et des ballonnements abdominaux. De plus, certaines femmes ont mentionné avoir eu de petites pertes de sang irrégulières au cours des premiers mois.

COMMENT ÇA MARCHE?

La prise de pilules en continu permet de mieux contrôler le cycle menstruel puisqu'il est possible de choisir le moment où vous souhaitez faire une pause. Pour utiliser les pilules en continu, il est préférable d'avoir déjà pris des contraceptifs oraux selon le schéma traditionnel pendant un ou deux mois. Ensuite, vous pouvez augmenter progressivement le nombre de mois sans menstruation. Lorsque des saignements surviennent après un ou plusieurs mois d'utilisation de la pilule et qu'ils persistent, vous

devez alors arrêter de prendre des pilules pendant 7 jours. Un arrêt de seulement 4 jours est aussi possible. Ceci augmente l'efficacité de la pilule et diminue les effets indésirables dus aux menstruations. Ensuite, vous continuez le boîtier à l'endroit où vous vous étiez arrêtée. Vous devez toujours vous rappeler qu'avant de faire une pause, vous devez prendre au moins 3 semaines de comprimés pour conserver l'efficacité des pilules. Si l'absence de règles vous inquiète, vous pouvez choisir de faire une pause à tous les 3 mois. Si vous avez oublié plusieurs pilules de suite et que vous avez eu des relations sexuelles pendant cette période, il faudrait vous assurer que vous n'êtes pas enceinte.

Toutes les pilules peuvent être utilisées en continu peu importe la sorte. Une fois que les pilules actives sont prises, il s'agit de commencer un nouveau cadran, sans période d'arrêt.

Révisé octobre 2008

**La PILULE
EN CONTINU**

Clinique de planning

CSSSR-N, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com