La contraception d'urgence, appelée aussi « pilule du lendemain »

Quand faut-il la prendre ?

Si l'oubli de la pilule est **supérieur à 12 heures** et que vous avez eu **des rapports non protégés dans les 5 jours précédant l'oubli.**

Où se la procurer ?

- dans les pharmacies : elle est délivrée sans ordonnance. Elle est gratuite pour les mineures
- les centres de santé sexuelle
- à l'infirmerie scolaire

Comment la prendre ?

- le plus tôt possible, dans les 5 jours après le rapport
- bien lire la notice

Pour en savoir plus :
gironde.fr/contraception

N° vert : 0 800 08 11 11
Service et appel anonymes et gratuits

www.ivg.gouv.fr
Sexualités-Contraception-IVG

Pour plus d'information ou être aidée :
www.choisirsacontraception.fr

Mes numéros perso

Centre de santé sexuelle :

.....

Pharmacien :

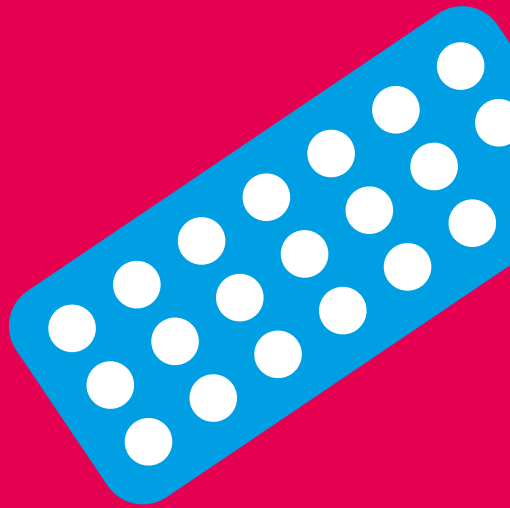
.....

Gironde
LE DÉPARTEMENT

Département de la Gironde - DIRCOM - CID - imprim'vert® - novembre 2023

Oups !

J'ai oublié ma pilule...



Gironde
LE DÉPARTEMENT

En cas d'oubli de pilule

Le saviez-vous ?

Un oubli de pilule peut suffire à déclencher une ovulation et donc une grossesse si vous avez des rapports sans précaution.

Oubli inférieur à 12 heures

- Prendre immédiatement la pilule oubliée (même si 2 comprimés sont pris le même jour)
- Continuer la plaquette normalement à l'heure habituelle

Oubli supérieur à 12 heures

Pour retrouver une contraception efficace, il faut au moins **7 jours de comprimés actifs en continu** après l'oubli.

- Prenez immédiatement la pilule oubliée (même si 2 comprimés sont pris le même jour) et poursuivez la plaquette à l'heure habituelle
- Utilisez des préservatifs **pendant 7 jours**
- Si l'oubli concerne un des 7 derniers comprimés actifs, poursuivez la plaquette jusqu'à la fin des comprimés actifs, puis enchaînez avec la plaquette suivante **(sans jour d'interruption ou sans prise de comprimé inactif)**

En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant l'oubli, **prenez la contraception d'urgence.**

Les centres de santé sexuelle

Contraception, IVG, IST… les centres de planification sont à votre disposition pour **vous informer ou consulter un médecin et/ou une sage-femme.**

Pour connaître l'adresse du centre de santé sexuelle le plus proche : **gironde.fr/contraception**

Ils sont ouverts à tous sans autorisation parentale pour les mineures.