

## Comment fonctionne la pilule? Quels sont les risques de grossesse?

**À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :**

- J'aimerais commencer à prendre la pilule, mais je ne sais pas comment m'y prendre.
- Comment bien me protéger?
- J'ai peur de tomber enceinte même si je prends la pilule. Est-ce que c'est possible?
- Est-ce que la pilule me protège contre tous les risques, incluant les ITSS?

**Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊**

### **1. Nuancer l'utilisation de la pilule**

La pilule contraceptive est un moyen populaire (grandement utilisé), mais il existe d'autres méthodes de contraception si elle ne nous convient pas.

On compte entre autres le timbre, l'anneau, le stérilet, des contraceptifs barrières comme le condom ou la digue dentaire, des contraceptifs sans hormone comme le stérilet de cuivre, etc.

### **2. Décrire le fonctionnement des contraceptions hormonales**

Les méthodes de contraception hormonale contiennent soit 2 hormones : l'œstrogène et la progestérone (comme la pilule, la patch et l'anneau) ou seulement la progestérone (comme la mini pilule, le stérilet et l'injection).

Elles fonctionnent généralement en :

- Empêchant les ovaires de libérer un ovule (moyens avec œstrogène seulement).
- Épaississant la glaire cervicale (une substance visqueuse sécrétée au niveau du col de l'utérus), ce qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.
- En amincissant la paroi de l'utérus. Si un ovule est fécondé, il ne peut pas s'y accrocher pour se développer.

### **3. Informer sur le taux d'efficacité et ce qui l'influence**

Chaque moyen de contraception a des critères d'utilisation différents, des avantages et des inconvénients. En théorie, utilisés parfaitement, les moyens de contraception sont tous des moyens très efficaces, que ce soit les méthodes hormonales, comme la pilule, la patch, l'anneau ou encore le stérilet (efficaces à 99%) et le condom (efficace à 98%).

Ce qui fait varier l'efficacité d'un moyen de contraception, c'est l'utilisation qu'on en fait. Dans la vie de tous les jours, il peut arriver de ne pas les utiliser parfaitement (exemple : oublier de prendre sa pilule, de changer sa patch ou de remettre son anneau vaginal, un condom qui brise, ne pas mettre le condom au début de la relation sexuelle, etc.). Sans utilisation parfaite, les risques de grossesse et de contraction d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) augmentent.

### **4. Encourager un choix éclairé de son moyen de contraception**

Le plus important, c'est de bien se renseigner pour trouver le moyen de contraception qui TE convient le mieux, soit celui que tu te sentiras à l'aise d'utiliser et que tu utiliseras le mieux possible!

### **5. Référer à un ou une professionnel.le de la santé**

Un ou une professionnel.le de la santé est la personne la plus outillée pour répondre à tes questions en matière de contraception. Que ce soit pour t'informer sur les différents moyens qui existent et leur fonctionnement ou pour débiter une contraception, n'hésite pas à te tourner vers ton ou ta médecin de famille, l'infirmière de l'école ou encore une clinique jeunesse. C'est **gratuit!**

## 6. **Aborder la double protection**

N'hésite pas à utiliser la double protection (un contraceptif hormonal comme la pilule ET l'utilisation du condom) pour t'assurer une protection adéquate des grossesses non planifiées, mais aussi des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Seul le condom te protège des ITSS.

**Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.**

### **Outil pratique :**

N'hésitez pas à consulter notre fiche-réponse « Quel est le meilleur moyen de contraception? ».

*N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.*