

# Voyager avec sa pilule

Conseils concernant la pilule





*Rio de Janeiro*

# Une envie de voyages illimitée

De nombreuses jeunes femmes ont des incertitudes quant à la prise de la pilule lors d'un voyage dans un pays lointain. Est-ce le cas également pour vous? Devez-vous respecter les décalages horaires lors de la prise de la pilule? Vous demandez-vous ce qui peut se produire si vous avez une diarrhée? Désirez-vous parfois retarder le début de vos règles de quelques jours pour ne pas renoncer aux baignades dans l'eau de mer? Aucun problème.

Sachez avant tout que ces conseils ne concernent que les pilules combinées, contenant des oestrogènes et une hormone du corps jaune. Pour savoir si la vôtre est une pilule combinée, veuillez consulter la notice d'emballage.





# Ready For take off?

Assurez-vous, au moyen de la check-list ci-dessous, que vous pensez à emporter tout ce qui est important concernant la pilule.

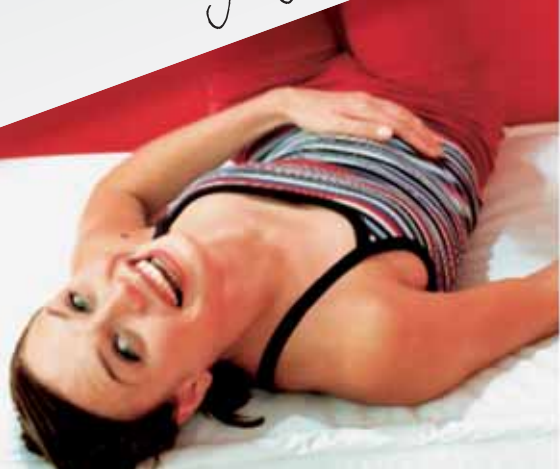
- Emballage(s) de pilules dans le bagage à main
- Notice d'emballage dans le bagage à main
- Prendre un emballage de réserve
- Emporter un étui à pilule
- Lors de séjours prolongés à l'étranger, prendre son ordonnance avec soi et clarifier à l'étranger le nom de la pilule
- Prendre une montre
- Prendre son mobile pour «Smart Pill»
- Emporter des préservatifs
- Emporter un produit de protection solaire
- Emporter un chapeau
- Conserver la pilule à un endroit frais/à l'ombre
- Emporter un médicament contre la diarrhée
- Emporter un médicament contre les nausées
- ...

**Conseil:** N'oubliez pas que, si la pilule protège d'une grossesse non désirée, elle ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles comme le VIH/SIDA – en cas de doute, emportez toujours des préservatifs.





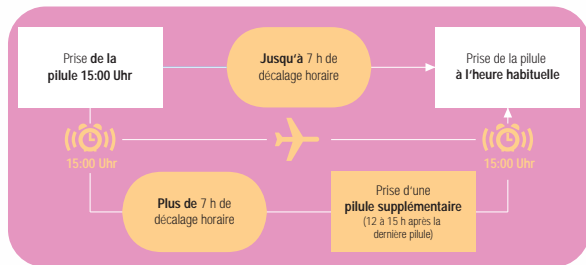
Sydney



# Décalage horaire pour les voyageuses autour de monde

Règle fondamentale: la fiabilité de la protection contraceptive n'est mise en cause que si l'intervalle entre deux pilules dépasse 36 heures<sup>1</sup>. Dans le contexte d'un décalage horaire, **cela ne vous concerne que si vous prenez l'avion vers l'ouest**, et prolongez donc votre journée. Si vous volez vers l'est, vous pouvez tout simplement prendre votre pilule à la même heure que d'habitude<sup>2</sup>. Si votre journée est prolongée de plus de 7 heures par un vol vers l'ouest, vous devez prendre une pilule supplémentaire (de votre boîte de réserve) environ 12 à 15 heures après la dernière pilule que vous avez prise avant votre départ. La prochaine pilule doit être prise à l'heure habituelle au lieu de séjour<sup>2</sup>.

Prise de la pilule lorsque vous voyagez en direction de l'ouest:



Voyage l'ouest sur 7 fuseaux horaires: P.ex. USA, Canada, Mexique

**Conseil:** Si vous allez vers l'est, n'oubliez pas de tenir compte, pour le voyage de retour, des règles concernant le «voyage vers l'ouest»!

Voyage à l'est sur 7 fuseaux horaires: p. ex. Australie, Japon, Corée du Sud, Russie, Nouvelle-Zélande





# Si vous avez mal au cœur

Les troubles digestifs sont un problème fréquent lors de vacances à l'étranger. Les vomissements et les diarrhées peuvent affecter la fiabilité contraceptive de la pilule. Si ces problèmes se manifestent dans les 3 à 4 heures suivant la prise d'une pilule, il faut prendre si possible une pilule supplémentaire. Si les vomissements ou diarrhées persistent, il faut utiliser une méthode de contraception supplémentaire – par exemple des préservatifs – pendant au moins 2 semaines<sup>3</sup>.

Vomissement  
ou diarrhée?

**Vomissement  
ou diarrhée?**

3 à 4 h (ou encore plus  
tard) après la prise  
de la pilule?

**Si le vomissement ou la  
diarrhée ne se produit plus,**  
il n'y a aucune raison de  
s'inquiéter au sujet de la  
contraception.

**Vomissement  
ou diarrhée**

dans les 3 à 4 h suivant  
la prise de la pilule?

**Une pilule supplémentaire**  
doit être prise si possible. Si le  
vomissement ou la diarrhée per-  
sistent, il faut utiliser une méthode  
contraceptive supplémentaire –  
p.ex. des préservatifs – pendant  
au moins 2 semaines.

**Conseil:** Dans les pays délicats, il est indispensable de suivre la précaution «cook it, peel it or leave it». Vous pouvez savourer les repas cuits, l'eau bouillie et les fruits et légumes pelés.



# La joie des baignades sans contrainte

Si vous ne souhaitez pas avoir vos règles pendant vos vacances, vous pouvez décaler leur début en modifiant le rythme de prise de votre pilule. Pour ce faire, vous poursuivez la prise de la pilule – sans l'interruption usuelle – pendant le nombre de jours de décalage souhaité. 2 à 4 jours avant la date souhaitée pour le début de vos règles, vous interrompez la prise et avez ainsi retardé vos règles du nombre de jours correspondant. La pause de prise suivante de 7 jours ne doit cependant pas être dépassée, car cela pourrait mettre l'efficacité contraceptive en cause<sup>4</sup>.

Cycle normal	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	Pause de prise...	5	6	7	1	2	3	4	5	6
Décalage d'un jour	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	Pause de prise...	5	6	7	4	2	3	4	5
Décalage de 2 jours	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	Pause de prise...	5	6	7	1	2	3	4
Décalage de 3 jours	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	24	Pause de prise...	5	6	7	1	2	3
Décalage de 4 jours	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	24	25	Pause de prise...	5	6	7	1	2

**Conseil:** Vous trouverez de plus amples informations sous: [www.verhuetungsinfo.ch](http://www.verhuetungsinfo.ch). Vous pouvez aussi y calculer la manière dont vous désirez retarder vos menstruations sous «Smart Pill».

#### Références:

- 1 Dörig, G. (1990): Empfängnisverhütung, Leitfaden für Ärzte und Studenten, 12. überarbeitete Auflage.
- 2 Hogg, B. (2001): Richtlinien für die Familienplanungssprechstunde zur Wahl und Überwachung kontraceptiver Methoden, Universitätsspital Zürich.
- 3 Szarewski, A., Guillebaud, J. (1995): Das Verhütungshandbuch.
- 4 Kuhl H., Jung-Hoffmann C. (1999): Kontrazeption, 2. Auflage.



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

wave.ch

U-070503-1-f-CH

# **Smart Pill** *votre assistant SMS, qui vous rappelle la prise de votre pilule*

Recevez un SMS qui vous rappelle de prendre votre pilule.  
Il suffit de vous inscrire sous [www.infoscontraception.ch](http://www.infoscontraception.ch)