

Choisir une pilule estroprogestative



Les pilules estroprogestatives à choisir en premier sont souvent les plus anciennes.

● Les pilules contraceptives dites estroprogestatives contiennent deux hormones : un estrogène et un progestatif. Elles font partie des moyens de contraception les plus efficaces pour les femmes. Pour choisir parmi les dizaines de pilules qui existent, il faut tenir compte du risque d'effets indésirables, qui dépend surtout du progestatif utilisé.

Une pilule "minidosée"

● L'hormone estrogène des pilules est le plus souvent l'*éthinyloestradiol*, (ou parfois l'*estradiol*, qui ne présente pas d'avantage particulier).

● La plupart des pilules contiennent jusqu'à 40 microgrammes d'*éthinyloestradiol* par comprimé : elles sont "minidosées". Cela limite les risques d'effets indésirables : troubles cardiovasculaires, nausées-vomissements et maux de tête. Mais moins elles sont dosées, plus cela augmente le risque de grossesse en cas d'oubli, et le risque de saignements irréguliers.

Attention au progestatif

● Pour choisir sa pilule, le plus important est le progestatif qu'elle contient.

● Les progestatifs les plus anciens (*norgestrel*, *lévonorgestrel*, *noréthistérone*) entraînent les plus faibles risques de phlébite (caillot de sang dans une veine) et d'embolie (dépôt de caillots de sang, notamment dans les artères des poumons). Les risques sont augmentés avec les progestatifs appelés *désogestrel*, *gestodène* ou *drospirénone*. Les risques cardiovasculaires des autres progestatifs sont moins bien connus, mais certains exposent à des effets indésirables graves.

● La *drospirénone* agit aussi sur le rein, ce qui augmente le risque d'effets indésirables. Son action interfère avec celle de nombreux médicaments. Les pilules qui en contiennent ont la réputation de faire perdre du poids : c'est une illusion (a).

● La *cyprotérone* augmente davantage le risque de phlébite et d'embolie. Mieux vaut ne pas l'utiliser.

Pilules mono ou multiphasiques

● Les pilules estroprogestatives "monophasiques" contiennent les mêmes doses d'hormones dans chaque comprimé. Dans les pilules "biphasiques" ou "triphases", les doses d'hormones varient deux fois ou trois fois dans le cycle. Rien ne démontre que les effets indésirables (par exemple, les saignements irréguliers) sont moins fréquents avec les unes ou les autres. Les pilules compliquées, à 5 phases, n'ont pas d'avantage démontré.

● Une pilule estroprogestative à prendre pendant 3 mois sans interruption est commercialisée dans le but d'espacer les règles. Elle provoque davantage de saignements imprévus qu'une pilule à prendre 21 jours sur 28. En pratique, quand un report des règles est souhaité, il suffit de prolonger la prise d'une pilule "monophasique" en enchaînant les plaquettes de comprimés.

● Certaines pilules comportent des comprimés placebo, permettant une prise continue sur 28 jours, sans arrêt entre deux plaquettes. Elles peuvent être préférées par certaines femmes pour éviter des oublis.

Pilules remboursables

● Les pilules contraceptives estroprogestatives à choisir en premier contiennent un progestatif bien éprouvé, comme le *lévonorgestrel* ou la *noréthistérone*.

● En France, plusieurs de ces pilules, parmi les plus anciennes, présentent en plus l'avantage d'être remboursables par la Sécurité sociale.

©Prescrire - juin 2016

a- Dans une expérimentation, au bout d'un an, les femmes qui ont pris une pilule à la drospirénone ont perdu en moyenne 270 grammes de plus que les femmes qui ont pris une pilule classique.

Sources :

• "Choisir une contraception" Premiers Choix Prescrire, actualisation janvier 2016 : 7 pages.