

Pilule contraceptive

PUBLIÉ LE 05/01/2026 - MIS À JOUR LE 11/08/2026

⚠ **Attention : cette contraception ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.**

La pilule contraceptive est l'une des méthodes les plus utilisées en France. Elle regroupe les associations œstroprogestatives aussi appelées contraceptions orales combinées (COC) et les progestatifs seuls (microprogestatifs). Il existe différents dosages d'hormones en fonction des pilules mais aussi des schémas de prise qui peuvent varier. Par exemple, elles peuvent être prises en continu ou être arrêtées une semaine par mois pour simuler les règles.

La pilule est une méthode très efficace (à plus de 90%). Mais son efficacité diminue fortement en cas d'oubli, de vomissements, de diarrhées ou lorsqu'elle est prise avec d'autres médicaments.

La pilule est dispensée en pharmacie sur prescription d'un médecin, d'un gynécologue ou d'une sage-femme et est prise en charge à 100% par l'Assurance maladie jusqu'à 26 ans, sans avance de frais.

Pour les femmes de plus de 26 ans, le remboursement est de 65 % par l'Assurance maladie (le restant dû est généralement pris en charge par les mutuelles).

Attention, toutes les pilules ne sont pas remboursées ! Renseignez-vous auprès de votre professionnel de santé.

Principaux risques et effets secondaires

Comme tout médicament, les pilules peuvent provoquer des effets indésirables. Ils ne surviennent pas systématiquement chez toutes les femmes.

Les effets indésirables les plus fréquemment rapportés **avec les pilules combinées œstroprogestatives et les pilules contenant un progestatif seul** (ou microprogestative) sont similaires. Il s'agit notamment de saignements irréguliers (spottings), d'une prise de poids, de troubles de l'humeur voire d'une dépression, de maux de tête, d'une baisse de la libido, de l'acné et d'une peau grasse, de la chute des cheveux, d'augmentation excessive de la pilosité, d'apparition de kystes aux ovaires, et de douleurs au niveau des seins.

Si ces symptômes surviennent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, sage-femme ou gynécologue qui pourra réévaluer votre contraception avec vous.

Risque thromboembolique

Ce risque est principalement associé aux pilules combinées œstroprogestatives.

- Consultez la liste des pilules contraceptives commercialisées en France selon leur niveau de risque thromboembolique.

La contraception orale combinée œstroprogestative est associée à une augmentation du **risque thromboembolique**, c'est-à-dire le risque de formation de caillots de sang qui peuvent bloquer les vaisseaux sanguins. Ceci peut entraîner

des accidents vasculaires cérébraux ou AVC (caillot artériel) ; des phlébites (caillot veineux) ou embolies pulmonaires. Ce risque s'accroît avec le tabagisme, l'obésité, les antécédents familiaux d'accidents thromboemboliques (veineux ou artériels), l'âge (plus de 35 ans), ainsi que d'autres facteurs individuels (cités dans les notices des médicaments), à évaluer avec votre professionnel de santé.

Le **risque thromboembolique veineux** (phlébite, embolie pulmonaire...) augmente selon le type de progestatif qui est associé à l'œstrogène. Les pilules à base de lévonorgestrel, de norgestimate et à 20µg d'éthinylestradiol sont à privilégier en première intention car elles sont à moindre risque.
Le **risque thromboembolique artériel** (AVC, angine de poitrine,...) semble dépendant de la dose d'estrogène mais indépendant du type de progestatif associé. Ce risque est donc réduit avec les pilules combinées contenant du lévonorgestrel, en association avec la plus faible dose d'estrogènes.

Le risque thromboembolique doit être évalué par le prescripteur après un interrogatoire détaillé sur vos antécédents personnels ou familiaux. Lors d'un changement de pilules, faites avec votre médecin une liste de l'ensemble des contraceptions hormonales que vous avez déjà utilisées afin de choisir la contraception la plus adaptée.

Avant le début et pendant la prise d'une contraception hormonale œstroprogestative, un bilan lipidique et glycémique est nécessaire. La fréquence des examens sera déterminée en fonction de votre état de santé par votre professionnel de santé (médecin, sage-femme, gynécologue).

Si vous ressentez des effets indésirables suite à la prise de votre contraception, parlez-en à votre médecin et faites une déclaration de pharmacovigilance.

Carte patiente

Une carte patiente est disponible dans la boîte de votre pilule afin de vous informer sur le risque de caillots sanguins (risque thromboembolique) lié à la prise d'une pilule contraceptive. Le risque global de développement d'un caillot sanguin associé à la pilule reste faible mais ses conséquences peuvent être graves et, dans de très rares cas, entraîner le décès. Il est très important que vous connaissiez les situations qui peuvent augmenter le risque thromboembolique, ainsi que les signes et symptômes qui doivent vous alerter et les bons réflexes à avoir.

Prenez connaissance de la carte patiente qui résume l'ensemble de ces points. Elle est disponible dans la notice de votre pilule en version papier ou en version numérique.

Méningiome : un effet secondaire rare mais à surveiller

Les contraceptifs à base de désogestrel seul ou combinés à un œstrogène sont également associés à une très faible augmentation du risque de méningiome, une tumeur généralement non cancéreuse qui se développe à partir des membranes qui entourent le cerveau, les méninges.

Liste des pilules concernées +

Pilules à base de désogestrel seul

- Antigone 75 microgrammes ;
- Cerazette 0,075 mg ;
- Elfasette 75 microgrammes ;
- Optimizette 75 microgrammes ;
- Desogestrel 75 microgrammes des laboratoires Biogaran, Cristers, et Sandoz.

Pilules à base de désogestrel combinées à un oestrogène

- Desobel 150 microgrammes/20 microgrammes ;
- Desobel 150 microgrammes/30 microgrammes ;
- Mercilon ;
- Varnoline et Varnoline continu ;
- Desogestrel/ethinylestradiol 150 microgrammes/20 microgrammes des laboratoires Biogaran, EG, Viatris ;
- Desogestrel/ethinylestradiol 150 microgrammes/30 microgrammes des laboratoires Biogaran, EG, Viatris.

Si vous prenez ces médicaments de façon prolongée et que vous présentez des signes pouvant évoquer un méningiome (maux de tête persistants, troubles de la vision, faiblesse musculaire, troubles de l'équilibre ou du langage, perte de mémoire, apparition ou aggravation de crises d'épilepsie), consultez rapidement un professionnel de santé.

Contre-indications majeures

Pilules à base de progestatifs seuls : pilules à base de levonorgestrel 30 µg, désogestrel 75 µg, drospirenone 4 mg

Ces pilules sont contre-indiquées dans les cas suivants :

- Si vous avez actuellement une phlébite (caillot dans une veine) ou une embolie pulmonaire (caillot dans les poumons) ;
- Si vous avez, ou avez eu, une maladie grave du foie et que les tests sanguins ne sont pas à nouveau dans les normes ;
- Si vous avez, ou avez eu, ou êtes susceptible d'avoir un cancer sensible aux hormones sexuelles (cancer du sein, de l'utérus...) ;
- Si vous avez des saignements vaginaux inexpliqués et non diagnostiqués ;
- Si vous souffrez d'une insuffisance rénale sévère (uniquement pour la pilule contenant de la drospirénone). Si vous prenez du millepertuis ou un médicament à base de millepertuis ;
- Si vous êtes allergique à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés dans la notice.

Uniquement pour les pilules à base de désogestrel

Ces pilules sont contre-indiquées pour les femmes ayant actuellement ou ayant eu par le passé un méningiome (tumeurs généralement non cancéreuses qui se développent à partir des couches de tissu entourant le cerveau).

Pilules combinées œstroprogestatives

Liste des pilules combinées commercialisées en France +

- Adepal ;
- Belara 0,03 mg/2 mg ;
- Belara continu 0,03 mg/2 mg ;
- Carlin 75 microgrammes/20 microgrammes ;
- Carlin 75 microgrammes/30 microgrammes ;
- Daily ;
- Desobel 150 microgrammes/20 microgrammes ;
- Desobel 150 microgrammes/30 microgrammes ;
- Desogestrel/ethinylestradiol 150 microgrammes/20 microgrammes, des laboratoires Biogaran, Eg, Viatris ;
- Desogestrel/ethinylestradiol 150 microgrammes/30 microgrammes, des laboratoires Biogaran, Eg, Viatris ;
- Desogestrel/ethinylestradiol continu 150 microgrammes/30 microgrammes, des laboratoires Biogaran ;
- Drospibel 0,02 mg/3 mg ;
- Drospibel 0,03 mg/3 mg ;
- Drospirenone/ethinylestradiol 3 mg/0,02 mg, des laboratoires Viatris ;
- Drospirenone/ethinylestradiol 3 mg/0,03 mg, des laboratoires Viatris ;

- Drospirenone/ethinylestradiol continu 3 mg/0,02 mg, des laboratoires Viatris ;
- Drovelis 3 mg/14,2 mg ;
- Espizene continu 3 mg/0,02 mg ;
- Ethinylestradiol/drospirenone 0,02 mg/3 mg, des laboratoires Bgr, Cristers ;
- Ethinylestradiol/drospirenone 0,03 mg/3 mg, des laboratoires Bgr, Cristers ;
- Ethinylestradiol/drospirenone continu 0,02 mg/3 mg, des laboratoires Bgr, Cristers, Cristers pharma ;
- Ethinylestradiol/levonorgestrel 20 microgrammes/100 microgrammes Majorelle ;
- Femi ;
- Gestodene/ethinylestradiol 60 microgrammes/15 microgrammes, des laboratoires Bgr, Biogaran, Cristers, Eg, Viatris ;
- Gestodene/ethinylestradiol 75 microgrammes/20 microgrammes, des laboratoires Biogaran, Eg labo, Viatris ;
- Gestodene/ethinylestradiol 75 microgrammes/30 microgrammes, des laboratoires Biogaran, Eg labo, Teva, Viatris ;
- Harmonet ;
- Jasmine 0,03 mg/3 mg ;
- Jasminelle 0,02 mg/3 mg ;
- Jasminelle continu 0,02 mg/3 mg ;
- Leeloo 0,1 mg/0,02 mg ;
- Leeloo continu 100 microgrammes/20 microgrammes ;
- Levonorgestrel/ethinylestradiol 100 microgrammes/20 microgrammes, des laboratoires Biogaran, Cristers ;
- Levonorgestrel/ethinylestradiol continu 100 microgrammes/20 microgrammes, des laboratoires Biogaran ;
- Ludeal 0,15 mg/0,03 mg ;
- Mercilon ;
- Milevoni 100 microgrammes/20 microgrammes ;
- Milevoni 150 microgrammes/30 microgrammes ;
- Minesse 60 microgrammes/15 microgrammes ;
- Minidril ;
- Minulet ;
- Misolfa 2 mg/0,03 mg ;
- Naravela 250 microgrammes/35 microgrammes ;
- Nomegestrol acetate/estradiol 2,5 mg/1,5 mg, des laboratoires Viatris ;
- Oedien 2 mg/0,03 mg ;
- Optidril 30 microgrammes/150 microgrammes ;
- Optikinzy 250 microgrammes/35 microgrammes ;
- Optilova 20 microgrammes/100 microgrammes ;
- Perleane ;
- Phizoe 0,02 mg/3 mg ;
- Qiade 150 microgrammes/30 microgrammes ;
- Qlaira ;
- Seasonique 150 microgrammes/30 microgrammes + 10 microgrammes ;
- Triafemi continu ;

- Triafemi ;
- Trinara continu ;
- Trinara ;
- Trinordiol ;
- Varnoline continu ;
- Varnoline ;
- Yaz 0,02 mg/3 mg ;
- Zoely 2,5 mg/1,5 mg.

Ces pilules sont contre-indiquées dans les cas suivants :

- Si vous êtes à risque de faire un accident thromboembolique veineux ou artériel :
  - Vous avez déjà eu, par exemple, une phlébite, une embolie pulmonaire, un infarctus du myocarde, un AVC et/ou êtes traitée par des anticoagulants ou présentez des facteurs de risque (tabagisme, obésité, diabète, cholestérol, hypertension artérielle sévère, plus de 35 ans...) ;
  - Vous avez des antécédents familiaux de thromboembolie artérielle ou veineuse ;
  - Vous avez une prédisposition entraînant une hypercoagulation et la formation de caillots ;
  - Vous avez subi une intervention chirurgicale majeure avec immobilisation prolongée.
- Si vous avez des antécédents de migraine avec des troubles visuels, sensitifs, moteurs ou du langage ;
- Si vous avez, ou avez eu, une maladie grave du foie ou un cancer du foie et que les tests sanguins ne sont pas à nouveau dans les normes ;
- Si vous avez, ou avez eu, ou êtes susceptible d'avoir un cancer sensible aux hormones sexuelles (cancer du sein, de l'utérus...) ;
- Si vous avez des saignements vaginaux ou une absence de règles inexpliqués et non diagnostiqués
- Si vous êtes allergique à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés dans la notice.

Uniquement pour les pilules à base de désogestrel

Ces pilules sont contre-indiquées pour les femmes ayant actuellement ou ayant eu par le passé un méningiome (tumeurs généralement non cancéreuses qui se développent à partir des couches de tissu entourant le cerveau).

En cas de survenue pour la première fois de l'une de ces pathologies, il faudra consulter votre médecin, le prévenir que vous utilisez une pilule œstroprogestative et interrompre le traitement. Il sera alors nécessaire d'utiliser une autre contraception.

Fiche aide à la prescription

Une fiche d'aide à la prescription réalisée par l'ANSM est disponible pour aider les médecins ou sages-femmes à prescrire les pilules contraceptives de manière optimale. Elle complète l'utilisation de la notice et du résumé des caractéristiques du produit (RCP).

Téléchargez la fiche d'aide à la prescription

Bon usage de la pilule

Débuter le traitement

Il est recommandé de commencer au premier jour des règles. Ainsi, elle est efficace immédiatement et cela permet de s'assurer de l'absence d'une grossesse préexistante.

Si elle est débutée à un autre moment de votre cycle menstruel, vérifiez avec votre professionnel de santé l'absence d'une grossesse en cours. La pilule sera pleinement efficace au bout de 7 jours de prise sans interruption. Pendant ces 7 jours, tout rapport non protégé expose à un risque de grossesse et en cas de rapports sexuels : utilisez en plus de la pilule une contraception barrière (préservatifs, diaphragme, cape cervicale).

Comment prendre la pilule ?

Il faut prendre la pilule **tous les jours à heure fixe** pour une efficacité optimale. Un réveil ou une application peuvent aider à s'en rappeler.

Si vous souhaitez changer l'heure de votre prise de pilule, attention, le décalage ne doit pas dépasser 3 à 12 heures selon le type de pilule, sinon vous n'êtes plus protégée. Dans ce cas, il faut suivre la même conduite à tenir qu'en cas d'oubli de pilule.

Que faire en cas d'oubli de pilule ?

Consultez la notice de votre pilule afin de bénéficier des conseils spécifiques en cas d'oubli.

Si vous avez pris votre pilule avec un retard de moins de 12h (ou moins de 3h pour la pilule Microval), prenez immédiatement le comprimé oublié, puis poursuivez la plaquette à l'heure habituelle, même si cela vous fait prendre 2 comprimés le même jour. Dans ce cas, il n'y a pas de risque de grossesse.

Si vous avez oublié votre pilule contraceptive avec un retard de **12 heures ou plus (ou 3h ou plus pour la pilule Microval), vous n'êtes plus protégée efficacement et il peut y avoir un risque de grossesse** :

- Prenez immédiatement le comprimé oublié ;
- Reprenez ensuite votre pilule à l'heure habituelle, même si cela vous fait prendre deux comprimés le même jour ;
- En cas de rapport dans les 7 jours qui suivent, utilisez une méthode de contraception barrière (préservatifs, diaphragme ou cape cervicale) et continuer à prendre la pilule, le temps que votre pilule soit à nouveau efficace.

Si vous avez eu des rapports sexuels non protégés dans les 5 jours avant un oubli de pilule de plus de 12h, il y a un risque de grossesse :

- Utilisez une contraception d'urgence ;
- Surveillez l'apparition de vos règles.

En cas de doute ou de retard de règles, faites un test de grossesse.

Parlez-en à votre médecin, sage-femme, gynécologue, ou demandez conseil à votre pharmacien.

Vous pouvez aussi contacter un centre de santé sexuelle (anciennement centres de planification et d'éducation familiale – CPEF).

Ceci est un médicament, si vous constatez des effets indésirables, parlez-en à votre médecin et faites une déclaration.