



## Si vous prenez la pilule, ne l'oubliez pas !

Parmi les causes de grossesse non désirée, l'oubli de la prise de pilule est loin d'être rare. Lorsqu'on a oublié sa pilule, le délai au-delà duquel il existe un risque de grossesse dépend du type de pilule que l'on prend.

- Si l'oubli est de **moins de 3 heures (pilule progestative<sup>1</sup>) ou de moins de 12 heures (pilule oestroprogestative<sup>2</sup>)**, prenez immédiatement le comprimé oublié et continuez la plaquette à l'heure habituelle. Deux comprimés peuvent être pris le même jour. Vous êtes protégée.
- Si l'oubli est de **plus de 3 heures (pilule progestative) ou de plus de 12 heures (pilule oestroprogestative)**, il faut au moins 7 jours de comprimés actifs en continu après l'oubli pour retrouver une contraception efficace :
  - Prenez immédiatement le dernier des comprimés oubliés et continuez la plaquette à l'heure habituelle.
  - Utilisez des préservatifs pendant 7 jours.
  - Si l'oubli concerne 1 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 une contraception d'urgence.

En cas de doute, contactez votre médecin.

Pour vous aider à gérer ce type de situation en fonction de votre pilule, il existe un site gouvernemental :

**[http://www.choisirsacontraception.fr/urgences\\_contraception\\_oublie\\_pilule\\_21-adepal.php](http://www.choisirsacontraception.fr/urgences_contraception_oublie_pilule_21-adepal.php)**

<sup>1</sup> Sauf Cérazette® qui a un délai de 12h

<sup>2</sup> Pour Qlaira®, la conduite à tenir est spécifique. Posez la question à votre pharmacien.



### Le Dico du doc

## Médecin

Profession que l'on pourrait subdiviser en deux catégories : les « vrais docteurs » soignant des malades, et les « autres médecins », remplissant toutes sortes de missions utiles mais ne soignant plus directement des patients. En France, les « vrais docteurs » sont une espèce particulièrement menacée en raison notamment de l'évolution de leur environnement. Ils ont effectivement beaucoup de mal à s'adapter à

- la pression des autorités sanitaires, qui leur demandent à la fois d'assumer personnellement leurs décisions médicales et de se conformer scrupuleusement aux recommandations officielles,
- la pression de l'Assurance-maladie, qui se décharge sur eux d'un volume croissant de tâches administratives, sans reconnaissance ni contrepartie,
- la pression des organes de gestion et de contrôle, qui les traitent comme des gaspilleurs déraisonnables,
- la pression des salariés, qui défendent les 35 heures pour eux-mêmes mais pas pour ceux qui les soignent.

Gérer les soins, c'est bien ! Encore faut-il qu'il reste des médecins pour soigner la population.

Source: Open Rome

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe en hausse
- Bronchiolite élevé
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens très faible

Source : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

#### Vaccin grippe : n'attendez plus !

Chaque année, les personnes fragilisées par une maladie chronique ou par leur âge reçoivent un bon gratuit pour se faire vacciner contre la grippe. Une partie d'entre eux a tendance à attendre le dernier moment pour l'utiliser. Pour ces retardataires il est inutile d'attendre davantage, mieux vaut se vacciner maintenant : les virus grippaux circulent dans un nombre croissant de régions métropolitaines. On peut encore se vacciner parce qu'il n'y a pas d'épidémie grippale pour l'instant, mais il se peut que la situation change après la fin des vacances scolaires.

A côté de la grippe, d'autres virus respiratoires sont actifs : rhinovirus (rhumes, sinusites...), virus respiratoires syncytiaux et métapneumovirus (bronchiolites).

Source : [www.grog.org](http://www.grog.org)