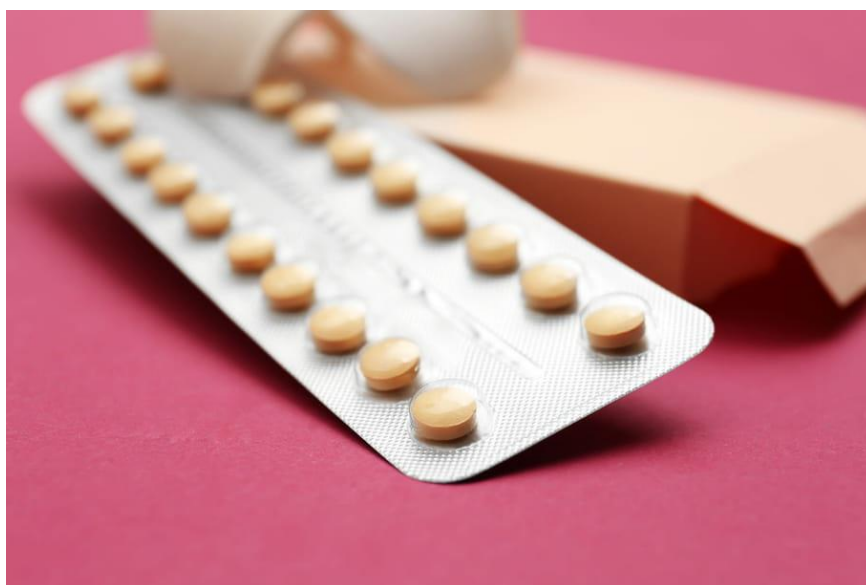


## Ce qui se passe dans le corps quand on arrête la pilule

Reprise du cycle menstruel naturel, retour de l'acné, de la libido, grossesse... Que se passe-t-il dans le corps de la femme lorsqu'elle arrête de prendre la pilule contraceptive ? Le Dr Isabelle Héron, gynécologue et Présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM) fait le point pour le Journal des Femmes.



L'objectif principal de la pilule est d'empêcher une **grossesse non désirée**. Quand la femme l'arrête c'est très souvent pour tomber enceinte. La pilule peut aussi être arrêtée si elle est mal tolérée, ou quand la femme n'a plus de partenaires ou encore car elle décide d'opter pour une contraception sans

hormone. Quels sont les effets après l'arrêt ? Y-a-t-il des différences selon les pilules ? Réponses avec le Dr Isabelle Héron, gynécologue et Présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).

### Y-a-t-il des différences selon les pilules ?

Quand on parle de contraception hormonale, il faut distinguer la pilule oestrogestative et la pilule microprogestative. *'Le principal mode d'action de la **contraception oestroprogestative** est de mettre au repos l'hypophyse (glande du cerveau qui sécrète les hormones, ndlr), ce qui entraîne une forte diminution des sécrétions des deux hormones, la FSH et LH et par conséquent un blocage de l'ovulation et une diminution des sécrétions ovariennes dont la testostérone. La **contraception oestroprogestative ne fonctionne que quand on la prend**, c'est-à-dire que dès qu'on arrête de la prendre, l'hypophyse se remet tout de suite à fonctionner et l'ovaire aussi. La **contraception microprogestative**, elle, agit à 3 niveaux : le blocage partiel de l'ovulation , la réduction de l'épaisseur de l'endomètre et les modifications de la glaire",* détaille le docteur Isabelle Héron.



- **Pilule progestative ou micro-progestative : définition, conseils**

Contrairement aux pilules combinées, les pilules progestatives ne contiennent qu'un progestatif de synthèse (le désogestrel ou le lévonorgestrel). Pourquoi choisir cette contraception ? Comment ça marche ? Quels sont ses effets secondaires ? Réponses.

### Au bout de combien de temps les hormones de la pilule disparaissent ?

*"Cela dépend de la demi-vie des molécules mais ce qu'il faut retenir c'est qu'il faut très peu de temps pour que l'organisme se "débarrasse" des hormones",* répond le Dr Héron.

### Peut-on l'arrêter du jour au lendemain ?

Pour le Dr Isabelle Héron, la réponse est oui. *"Ce qu'il faut absolument éviter, c'est de la prendre quelques mois, puis l'arrêter, puis la reprendre."* Pourquoi ? À cause du **risque vasculaire lié à la prise de la pilule**, et notamment de phlébite. *"Ce risque est surtout important durant la première année de la prise de pilule, puis il diminue fortement après, mais il existe. Quand vous arrêtez la*

*pilule puis que vous la reprenez, c'est comme si vous partiez de zéro et le **risque de faire une phlébite est aussi élevé que la première année de prise.*** Dans le cas où l'arrêt de la pilule est envisagé car la pilule est mal tolérée, *"il vaut mieux continuer la prise de pilule jusqu'à la consultation afin d'éviter une **interruption de prise**, car à chaque fois qu'elle va l'arrêter et la reprendre, elle se met à nouveau dans le risque maximum de phlébite."*

### **Peut-on l'arrêter avant la fin de la plaquette ?**

*"Vous pouvez arrêter la pilule avant la fin de la plaquette, en soi ce n'est pas très grave. Cependant, c'est plus logique d'attendre la fin car sinon, les **saignements arriveront plus tôt que prévu**"* répond la gynécologue.

### **Quels sont les effets secondaires quand on arrête la pilule ?**

*"Quand on arrête une pilule, les ovaires se remettent à fonctionner"* expose le Dr Héron. Cela va entraîner plusieurs phénomènes :

- Si la femme avait des **symptômes liés à l'ovulation** ou des **douleurs prémenstruelles**, comme celles aux seins avant les règles, avant la prise de pilule, ils vont revenir.
- Si elle avait tendance à avoir de l'**acné** ou la **peau un peu grasse** avant la prise de pilule, elle peut voir réapparaître cet acné : *"Quand on prend la pilule, on bloque la sécrétion de testostérone, ce qui améliore l'état de l'acné et de la peau"* explique la gynécologue.
- *"Si la femme avait des cycles un peu longs ou irréguliers avant la prise de pilule, **elle va retrouver ses cycles longs** avec parfois un inconfort en seconde partie de cycle."*



#### **Effets secondaires à l'arrêt de la pilule : règles, sexualité, poids...**

L'arrêt de la pilule contraceptive peut entraîner différentes manifestations qui varient selon chaque femme et qui sont liées aux hormones. Revue des effets possibles avec le Dr Claire Lewandowski, médecin spécialisée en médecine générale.

### **Arrêt de pilule et mal de tête : comment l'expliquer ?**

"Les maux de tête lors de l'arrêt de la pilule sont fréquents. constate le Dr Héron, gynécologue. Il y a pas mal de patientes qui constatent des migraines juste avant les règles, **liées aux fluctuations hormonales** et notamment à la baisse d'oestrogènes." Ces maux de tête peuvent également survenir sous pilule pendant les jours d'arrêt. "Pour éviter cela, on peut prescrire une pilule en continu chez certaines patientes."

### **À partir de combien de temps après l'arrêt de la pilule peut-on tomber enceinte ?**

La réponse de la gynécologue est claire : "On peut tomber **enceinte dès le premier mois après l'arrêt de la pilule** car le fonctionnement ovarien se remet en route immédiatement dans la plupart des cas. Dès le premier mois, vous pouvez développer une grossesse." La gynécologue précise qu'il n'y a pas d'effet à long terme : "Si on la prend trois semaines et qu'on l'arrête pour mettre en route un grossesse ou parce qu'on ne la supporte pas bien, **l'ovaire se remet à fonctionner tout de suite** car le blocage de l'hypophyse s'arrête tout de suite et la grossesse peut avoir lieu." Pour mieux comprendre, le Dr Héron prend une image simple : "Je **compare toujours cela à un ordinateur**. Quand vous mettez un ordinateur sur pause, il s'arrête de fonctionner. Vous cliquez pour le rallumer, il se remet à fonctionner tout de suite : c'est pareil quand on arrête la pilule." Rappelons que si vous pouvez tomber enceinte dès l'arrêt de la pilule, la fertilité diminue en fonction de l'âge : une femme de 30 ans qui arrête la pilule met moins de temps à tomber enceinte qu'une femme âgée de 40 ans. Idem chez les hommes, la fertilité baisse avec l'âge. Si le fonctionnement ovarien reprend tout de suite après l'arrêt de la pilule chez la majorité des femmes, ce n'est pas le cas pour d'autres, notamment quand il y a des fluctuations pondérales importantes. "Certaines **patientes très maigres** par exemple, ont parfois besoin de **deux ou trois mois pour retrouver leur cycle**, mais ce n'est pas très fréquent."



- **Ovulation après l'arrêt de la pilule : qualité, reprise, fécondité**

La pilule bloque le plus souvent l'ovulation. Son arrêt permet la reprise de l'ovulation et le développement de la muqueuse de l'utérus permettant la nidation. La reprise de l'ovulation dépend des femmes. Quand a lieu la prochaine ovulation ? Quelle est la qualité de l'ovulation après la pilule ?



- **Tomber enceinte avec la pilule : symptômes, risques**

Il existe un risque de tomber enceinte avec tout les moyens de contraception,. Quand la grossesse est découverte, il est recommandé de stopper la pilule. Il n'y aurait pas de conséquences de malformation pour le fœtus ni pour la santé de la future maman.

### **Quels sont les effets sur le cycle menstruel ?**

*"Une femme qui arrête la pilule va retrouver les cycles et l'abondance des flux qu'elle avait avant de prendre sa contraception" explique le Dr Isabelle Héron. "Souvent, la prise de la pilule rend les règles moins abondantes, le flux des menstruations est moins fort car la pilule entraîne une diminution de l'épaisseur de la muqueuse de l'utérus."*

### **À partir de combien de temps après l'arrêt de la pilule les règles apparaissent-elles ?**

*"Sous pilule, on parle d'hémorragies de privation, ce n'est pas un cycle. Elles surviennent le plus souvent 4 jours après l'arrêt de la pilule. Parfois, elles peuvent survenir au bout de 6 ou 7 jours." détaille la gynécologue. Après cet arrêt de pilule, il faut **attendre le mois suivant pour retrouver des règles et son cycle.** "Si la femme avait des cycles réguliers avant la prise de pilule, les règles reviendront normalement à la date prévue."*

### **Quels sont les effets sur le poids ?**

*"Il n'y a **pas de prise de poids à l'arrêt de la pilule**" affirme le Dr Héron, gynécologue. "Même si rien n'a encore été prouvé scientifiquement, chez certaines femmes, la pilule a tendance à augmenter l'appétit. Il vaut mieux prévenir les patientes lors de la prise de la pilule." À l'arrêt de cette dernière, certaines femmes peuvent "perdre quelques kilos dû à cet effet d'augmentation de l'appétit qui cesse, témoigne la médecin. Mais rien n'est systématique, ça dépend de chaque femme."*

### **Quels effets sur la peau ?**

**"Certaines pilules entraînent une diminution de l'effet des androgènes (testostérone ndlr) sur la peau"** explique le Dr Héron. A l'arrêt de la pilule, la peau peut donc subir des changements chez certaines femmes :

- Elle peut devenir plus grasse.
- L'**acné** peut davantage se manifester car la pilule a tendance à la diminuer.
- Elle peut voir des **poils** revenir. *"Sous pilule, les patientes disent souvent qu'elles ont une pilosité moins développée, liée au blocage de production de testostérone"* explique la gynécologue. *"Lorsqu'elles l'arrêtent, elles peuvent donc voir réapparaître des poils plus présents."*



#### • **Quelle pilule choisir en cas d'acné ?**

Combinée, progestative... En fonction de sa composition et de son dosage, la pilule a différents effets sur l'acné. Efficacité, liste des meilleures et conseils avec le Pr Bernard Hedon, gynécologue et président du Collège national des gynécologues-obstétriciens français.

#### **Quel est impact sur la libido ?**

*"Certaines patientes constatent qu'elles ont **plus de libido** à l'arrêt de la pilule"* rapporte la gynécologue. Pourquoi ce changement ? Le médecin l'explique de deux façons :

→ *"Les **androgènes** (testostérone) peuvent agir sur la libido, l'augmenter. Mais avec la pilule on baisse le niveau de cette hormone."*

→ Au moment de l'ovulation, il y a un **pic d'oestrogènes** qui augmentent la libido. *"Ce pic n'a pas lieu sous pilule puisque l'on bloque l'ovulation"*, rappelle la gynécologue.



#### • **Pilule et baisse de libido : une simple idée reçue ?**

Certaines femmes, sous pilule contraceptive, se plaignent d'une baisse de désir sexuel ou encore, de sécheresse vaginale... Mythe ou réalité ? Le Dr Thierry Harvey, gynécologue, nous répond.

*Merci au docteur Isabelle Héron, gynécologue et Présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).*