

# Pour les utilisatrices de Prionelle® et de Prionelle 28®

(levonorgestrel + éthinyl-estradiol)

## Découvrez Prionelle/Prionelle 28

Prionelle/Prionelle 28 est une pilule contraceptive, qui empêche la grossesse, dans la mesure où vous l'utilisez de façon adéquate. Il s'agit d'une pilule contraceptive dite combinée, ce qui signifie qu'elle contient deux types d'hormones : l'œstrogène (éthinyl estradiol) et la progestérone (lévonorgestrel).

## Prionelle/Prionelle 28 empêche la grossesse de la manière suivante :

- L'ovulation ne se produit pas.
- L'endomètre reste petit et ne se gorge pas de sang, ce qui signifie qu'un ovule ne peut pas s'y fixer.
- Les sécrétions dans le col de l'utérus deviennent épaisses et difficiles à pénétrer pour le sperme.

### Avant d'utiliser Prionelle/Prionelle 28 :

- Lisez attentivement les instructions dans la boîte.
- Contactez votre sage-femme ou votre médecin si vous avez des questions.

## Votre cycle menstruel normal

Afin de comprendre le fonctionnement de Prionelle/Prionelle 28, il est également important que vous connaissiez le fonctionnement de votre cycle menstruel normal. Une fois par mois, l'un des ovaires produit un ovule. L'endomètre se prépare à recevoir l'ovule en se remplissant de sang et en devenant plus robuste afin d'offrir à celui-ci, s'il est fécondé, l'alimentation nécessaire pour qu'il se développe en fœtus. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'ovule et l'endomètre nouvellement formé seront rejetés après 14 jours à l'intérieur de l'utérus. Le saignement qui suit s'appelle les règles. Des règles normales durent de 3 à 8 jours. Le cycle menstruel complet, du premier jour des règles au premier jour des règles suivantes, est habituellement de 28 jours, mais peut varier d'une femme à l'autre de 21 à 35 jours. L'ovulation peut survenir entre le 9<sup>e</sup> et le 20<sup>e</sup> jour d'un cycle de 28 jours.

## Effets positifs de la pilule contraceptive

Lorsque vous utilisez une pilule contraceptive combinée, le flux menstruel est réduit par rapport à vos règles habituelles. Les crampes de règles et les douleurs liées à l'ovulation sont également atténuées. Les sécrétions dans le col de l'utérus deviennent épaisses et difficiles à pénétrer pour les bactéries. Les femmes qui utilisent une pilule contraceptive connaissent moins d'épisodes de salpingite. En revanche, la pilule contraceptive ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

### Remarque :

Les pilules contraceptives ne protègent pas des maladies sexuellement transmissibles : vous devriez donc utiliser une protection supplémentaire, comme un préservatif, lorsque vous rencontrez un nouveau partenaire.

## Prionelle



Si vous commencez un mardi, par exemple, vous devez toujours commencer en prenant un comprimé marqué « Ti ».

Les boîtes de Prionelle contiennent 3 ou 13 plaquettes de 21 comprimés chacune. Les jours de la semaine sont imprimés sur chaque plaquette.

## Comment utiliser Prionelle ?

- Si vous prenez le premier comprimé le premier jour de vos règles, vous êtes immédiatement protégée d'une grossesse. Vous pouvez également commencer à prendre Prionelle entre le 2<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour de votre cycle menstruel, mais vous devrez alors utiliser également un autre moyen contraceptif (comme un préservatif) pendant les 7 premiers jours.
- Vous devez prendre les comprimés avec un peu de liquide à heure régulière chaque jour.
- Commencez avec le comprimé du jour actuel de la semaine. Suivez ensuite le sens des flèches et prenez un comprimé chaque jour pendant 21 jours.
- Après ces 21 jours, arrêtez de prendre des comprimés pendant 7 jours. Vous constaterez un saignement de retrait, 2 à 3 jours après avoir pris le dernier comprimé. Vous êtes protégée d'une grossesse pendant toute la période d'interruption.
- Vous commencez une nouvelle plaquette le jour 8. Vous devez prendre un comprimé même si vous constatez encore un écoulement sanguin. Vous commencez donc toujours une nouvelle plaquette le même jour de la semaine, et vos règles se produiront donc toujours aux alentours du même jour chaque mois.

## Prionelle 28



La boîte contient des étiquettes que vous pouvez coller sur la plaquette pour identifier le jour de la semaine où vous prenez le premier comprimé. Le premier comprimé de chaque rangée correspond toujours au même jour de la semaine.

Les boîtes de Prionelle 28 contiennent 3 ou 13 plaquettes de 28 comprimés chacune. Les 21 premiers comprimés blancs (rangées 1 à 3) contiennent des hormones, contrairement aux 7 comprimés jaunes (rangée 4) qui n'en contiennent pas.

## Comment utiliser Prionelle 28 ?

- Si vous prenez le premier comprimé blanc le premier jour de vos règles, vous êtes immédiatement protégée d'une grossesse. Vous pouvez également commencer à prendre Prionelle 28 entre le 2<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour de votre cycle menstruel, mais vous devrez alors utiliser également un autre moyen contraceptif (comme un préservatif) pendant les 7 premiers jours.
- Vous devez prendre les comprimés avec un peu de liquide à heure régulière chaque jour.
- Commencez par prendre un comprimé de la première rangée marqué du jour de la semaine correspondant. Par exemple, si vous commencez un mardi, prenez un comprimé identifié par Ti. Marquez le jour de début avec une étiquette sur la plaquette.
- Suivez le sens des flèches jusqu'à ce que vous ayez fini la plaquette (les 28 comprimés). Vous constaterez généralement un saignement de retrait, 2 à 3 jours après avoir pris le dernier comprimé blanc.
- Le lendemain du jour où vous terminez une plaquette, commencez-en une nouvelle, même si les saignements continuent. Vous commencez donc toujours une nouvelle plaquette le même jour de la semaine, et vos règles se produiront donc toujours aux alentours du même jour chaque mois.

Consultez la notice dans la boîte pour apprendre comment bien démarrer avec Prionelle/Prionelle 28 après un accouchement ou si vous avez déjà utilisé un autre contraceptif hormonal.

### Qu'est-ce qui arrive si j'oublie de prendre Prionelle/Prionelle 28 ?

Le risque de grossesse est le plus grand si vous oubliez un comprimé pendant la période sans hormones, c.-à-d. si la période sans hormones dure plus de 7 jours.

- Vous êtes toujours protégée d'une grossesse si **moins de 12 heures** se sont écoulées depuis le moment où vous deviez prendre votre pilule. Prenez le comprimé dès que vous vous en rendez compte, puis le suivant à l'heure habituelle.
- Si **plus de 12 heures** se sont écoulées, l'effet de la pilule contraceptive peut être amoindri. Respectez les instructions suivantes :

*Vous avez oublié plus d'un comprimé dans la plaquette :*  
Demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme.

*Vous avez oublié 1 comprimé en semaine 1 :*  
Prenez le comprimé oublié dès que vous vous en rendez compte, même si vous devez prendre deux comprimés à la fois. Prenez les comprimés suivants à l'heure habituelle, mais n'oubliez pas d'utiliser un contraceptif supplémentaire (comme un préservatif) pendant les 7 jours suivants. Si vous avez eu un rapport sexuel pendant la semaine qui précède le comprimé oublié, il existe un risque de grossesse. Informez-en votre médecin ou votre sage-femme immédiatement.

*Vous avez oublié 1 comprimé en semaine 2 :*  
Prenez le comprimé oublié dès que vous vous en rendez compte, même si vous devez prendre deux comprimés à la fois. Prenez les comprimés suivants à l'heure habituelle. La pilule contraceptive dispense toujours les effets souhaités, et vous n'avez pas besoin de contraceptif supplémentaire. Si vous oubliez plusieurs comprimés, utilisez une contraception supplémentaire pendant 7 jours.

*Vous avez oublié 1 comprimé en semaine 3 :*  
Si vous choisissez l'une des deux options suivantes, vous n'avez pas besoin de contraceptif supplémentaire :

1. Prenez le comprimé oublié dès que vous vous en rendez compte, même si vous devez prendre deux comprimés à la fois. Prenez les comprimés restants à l'heure habituelle. Lorsque la plaquette est vide, entamez la plaquette suivante immédiatement sans pause (si vous utilisez Prionelle). Si vous utilisez Prionelle 28, sautez les 7 comprimés jaunes et entamez immédiatement une nouvelle plaquette. Vous n'aurez vraisemblablement pas de réels saignements de retrait avant la fin de la deuxième plaquette. Cependant, de brefs saignements ou salissures de quelques gouttes peuvent survenir les jours où vous prenez un comprimé.

2. *Prionelle* : Terminez la plaquette en cours et cessez de prendre des comprimés pendant 7 jours au maximum, en incluant le jour où vous avez oublié de prendre un comprimé. Continuez ensuite avec une nouvelle plaquette.

*Prionelle 28* : Cessez immédiatement de prendre les comprimés actifs de la rangée 3 et commencez à prendre les comprimés sans hormone (jaunes) de la dernière rangée. Continuez ensuite avec une nouvelle plaquette.

*1 comprimé oublié la quatrième semaine :*

Si vous utilisez Prionelle 28, oublier de prendre un comprimé jaune sans hormone n'a pas d'incidence sur l'effet contraceptif. Jetez le comprimé jaune oublié et prenez le comprimé suivant à l'heure habituelle.

**Remarque :** Si vous avez oublié de prendre des comprimés dans une plaquette, et qu'aucun saignement de retrait ne survient pendant la période sans hormone, il se peut que vous soyez enceinte. Demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme avant de commencer une nouvelle plaquette.

### Et si je veux changer le jour de début de mes règles ?

*Prionelle* : Par exemple, si vos règles commencent habituellement un vendredi, mais que vous souhaitez qu'elles commencent un mardi, vous pouvez raccourcir la pause de 3 jours. Assurez-vous que votre pause sans prise de comprimés ne dure jamais plus de 7 jours.

*Prionelle 28* : Ne prenez pas tous les comprimés de la rangée 4 avant de commencer une nouvelle plaquette. Par exemple, si vos règles débutent habituellement un vendredi, mais que vous souhaitez qu'elles commencent un mardi, vous pouvez commencer une nouvelle plaquette 3 jours plus tôt que d'habitude. Commencez par la première rangée de comprimés blancs.

### Et si je veux retarder mes règles ?

*Prionelle* : Commencez une nouvelle plaquette immédiatement lorsque l'ancienne est terminée, c.-à-d. sans faire de pause entre les comprimés. Continuez de prendre vos pilules contraceptives aussi longtemps que vous souhaitez empêcher vos règles.

*Prionelle 28* : Lorsque vous avez pris le dernier comprimé de la rangée 3, sautez les comprimés jaunes sans hormone et commencez immédiatement une nouvelle plaquette à la rangée 1. Continuez de prendre les comprimés blancs avec hormones aussi longtemps que vous souhaitez empêcher vos règles.

### Que faire en cas de brefs saignements ?

De petits saignements peuvent se produire et sont très fréquents lorsque vous commencez à prendre une pilule contraceptive. Le risque de saignements irréguliers augmente si vous ne prenez pas vos pilules contraceptives de façon régulière ou si vous prenez des comprimés très longtemps. Si les saignements provoquent de l'inconfort ou s'ils surviennent seulement après quelques mois, contactez votre sage-femme ou votre médecin.

### Que faire en cas de vomissement ou de diarrhée ?

Il est possible que votre organisme n'ait pas été en mesure de bien absorber l'hormone en cas de vomissement ou de diarrhée sévère dans les 3 ou 4 heures après la prise du comprimé blanc. Après des vomissements ou un épisode de diarrhée, vous devez prendre un nouveau comprimé blanc d'une autre plaquette (plaquette de rechange) dès que possible. Si ce n'est pas possible, ou si 12 heures se sont écoulées depuis votre heure habituelle de prise de comprimé, respectez les instructions ci-dessous « *Que faire en cas d'oubli d'un comprimé ?* ».

### Que faire si je prends d'autres médicaments ?

Informez toujours votre sage-femme ou votre médecin si vous prenez d'autres médicaments. La protection des pilules contraceptives peut être réduite lorsqu'elles sont combinées à d'autres médicaments, comme certains antibiotiques, certains médicaments contre l'épilepsie, certains comprimés de charbon et certains traitements naturels comme le millepertuis. Évitez également de boire du jus de pamplemousse, qui peut diminuer les effets de la pilule contraceptive.

### Que faire si je veux devenir enceinte ?

Si vous souhaitez tomber enceinte, terminez la plaquette, mais n'en commencez pas une nouvelle. Pour la plupart des femmes, l'ovulation reprend immédiatement après l'arrêt de la pilule contraceptive. Mais cela peut également prendre du temps, selon la reprise du travail des ovaires. N'oubliez pas que les femmes désirant un enfant doivent éviter le tabac et l'alcool et qu'il est recommandé de prendre des compléments d'acide folique, comme Natalben Gravid (plus d'informations, page suivante).

### À quels effets secondaires dois-je m'attendre ?

Les effets secondaires habituels comprennent une sensibilité au niveau des seins, des nausées, des maux de tête, des saignements de retrait et des sautes d'humeur. Ces effets secondaires sont habituellement légers et disparaissent normalement après quelques mois.

Certains effets secondaires sont plus rares et plus graves. Citons notamment, un risque légèrement supérieur de caillots sanguins dans les veines ou les artères, en particulier la première année ou lorsque la prise de pilule contraceptive combinée suit un arrêt de quatre semaines ou plus. Le risque de caillots augmente également si vous subissez une opération majeure ou si vous êtes alitée pour une longue période. Il est recommandé de faire une pause dans la contraception par pilule, dans ces situations.

Contactez immédiatement un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants :

Gonflement soudain ou douleur dans les mollets, décoloration cutanée des jambes (p. ex. pâleurs, rougeurs ou bleus), changements soudains de la vision, douleurs migraineuses nouvelles, douleur dans la poitrine ou difficultés respiratoires, douleur aiguë dans l'abdomen, vertiges ou pertes d'équilibre, démangeaisons ou éruption graves.

### À ne pas oublier :

- en cas d'effets indésirables, surtout s'ils sont graves ou prolongés, ou si votre état de santé se détériore et que vous pensez que Prionelle/Prionelle 28 peut en être la cause, demandez conseil à une sage-femme ou à un médecin.

### Puis-je éviter les règles ?

D'une façon générale, il est possible de prendre une pilule contraceptive sans interruption, mais pas spécifiquement Prionelle/Prionelle 28. Aucune contraception ne peut garantir l'arrêt total des saignements. Toutefois, si vous prenez les comprimés actifs de manière continue, sans interruption, vos épisodes de saignement se raréfieront. Vous pouvez continuer à prendre les comprimés actifs jusqu'aux saignements (saignement de retrait). Faites ensuite une pause de 7 jours au maximum et recommencez à prendre des comprimés actifs (blancs).

Pour toute autre question ou si vous avez des doutes, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre médecin. Pour plus de renseignements, consultez la notice d'information destinée aux patientes contenue dans la boîte.

## Commencez à prendre de l'acide folique si vous arrêtez la pilule contraceptive et désirez un enfant

L'acide folique est nécessaire à la division normale des cellules et au développement du cerveau et du système nerveux du fœtus. Une prise d'acide folique inappropriée peut accroître le risque d'avoir un enfant atteint de spina-bifida.

La Swedish National Food Administration et le National Board of Health and Welfare recommandent la prise quotidienne d'un supplément de 400 microgrammes d'acide folique. Pour atteindre les effets souhaités, il est recommandé de commencer la prise environ un mois avant la conception.

Natalben Gravid est un comprimé nutritif spécialement adapté aux femmes enceintes ou qui prévoient d'avoir un enfant. Natalben Gravid contient de l'acide folique, qui apporte des bienfaits à toutes les femmes, ainsi que du fer, de l'iode, de la vitamine D, des omega-3 et 14 autres nutriments soigneusement sélectionnés en vue de la grossesse. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation saine, mais doivent être combinés avec une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Demandez conseil à votre sage-femme ou découvrez plus d'informations sur [www.natalben.se](http://www.natalben.se)

**Prionelle, Prionelle 28** (150 microgrammes de levonorgestrel, 30 microgrammes d'ethinyl-estradiol), comprimés, pilule contraceptive combinée. Rx. F. ATC code G03AA07.

**Indication :** Contraception.

**Avertissements et restrictions :** il importe de prendre en considération les facteurs de risque suivants propres à chaque femme, lors de la prescription de Prionelle/Prionelle 28, notamment en cas de thromboembolie veineuse (TEV) avec Prionelle/Prionelle 28 par rapport à d'autres pilules contraceptives hormonales combinées.

**Conditionnement Prionelle :** 3x21, 13x21. Plaquettes de 21 comprimés, chaque plaquette comprenant 21 comprimés actifs blancs.

**Conditionnement Prionelle 28 :** 3x28, 13x28. Plaquettes de 28 comprimés, chaque plaquette comprenant 21 comprimés actifs blancs et 7 comprimés placebos jaunes.

Résumé des caractéristiques du produit actualisé le 31 juillet 2017. Pour obtenir des informations supplémentaires, rendez-vous sur [www.fass.se](http://www.fass.se) [www.campuspharma.se](http://www.campuspharma.se)