

# **Les femmes et la pilule : effets secondaires, arrêt et sevrage**

Sondage réalisé en ligne entre le 13 janvier et le 18 avril 2017 auprès de 3 616 femmes francophones\* âgées de 13 à plus de 50 ans.

Questions rédigées par la journaliste indépendante Sabrina Debusquat dans le cadre de la préparation de son livre *J'arrête la pilule* paru en septembre 2017 aux éditions Les Liens qui Libèrent.

Sondage non réalisé selon la méthode des quotas et présentant la répartition d'âges et de CSP suivante :

Âge	
Moins de 12 ans	0 %
13/15 ans	0,1 %
15/16 ans	0,3 %
17/19 ans	3,5 %
20/24 ans	21,4 %
25/29 ans	30,0 %
30/34 ans	22,7 %
35/39 ans	12,3 %
40/44 ans	5,5 %
45/50 ans	2,0 %
Plus de 50 ans	1,8 %

Niveau d'étude	
Aucun	0,4 %
Brevet des collèges	1,3 %
CAP /BEP	1,2 %
Bac	11,4 %
Bac + 2	12,5 %
Bac + 3	18,0 %
Bac + 4	10,3 %
Bac + 5	34,2 %
Au delà de Bac +5	10,9 %

\* Femmes provenant de toutes les régions de France mais aussi de Belgique, Suisse ou expatriées.

Voici les détails du type de pilule et de la durée de prise de l'échantillon (durée de prise totale sur la durée de vie) :

Pilule oestroprogestative	42,9 %
Pilule progestative	15,3 %
Les deux	34,5 %
Ne sais pas	7,3 %

Moins de 6 mois	2,5 %
Moins d'un an	2,8 %
Moins de deux ans	6,5 %
Moins de cinq ans	20,3 %
Plus de cinq ans	34,0 %
Plus de dix ans	30,0 %
Plus de vingt ans	3,9 %

Lorsque vous prenez/avez pris la pilule, ressentiez-vous des effets secondaires négatifs ou indésirables ?

● Oui	70,1 %
● Non	29,9 %

Si oui, lesquels ? (plusieurs réponses possibles)

*Nb : propositions rédigées selon les effets secondaires connus de la pilule (effets secondaires notifiés sur les notices des pilules contraceptives et/ou couramment reportés par les médecins et les femmes).*

Effets secondaires indésirables sous pilule	
● Baisse du désir sexuel (libido)	69,6 %
● Prise de poids	53,6 %
● Troubles de l'humeur (humeur maussade, dépression durable ou passagère, énervements, etc.)	51,9 %
● Migraines ou maux de tête	36,0 %
● Sécheresse vaginale	34,2 %
● Douleurs ou inconfort mammaire, seins tendus	29,1 %
● Acné	21,0 %
● Mycoses à répétition	20,3 %
● Moins bonne circulation sanguine	17,7 %
● Spotting	15,1 %
● Cystites	14,7 %
● Douleur/inconfort digestif	14,3 %
● Cheveux moins nombreux ou plus fins	12,7 %
● Douleurs ovariennes	12,6 %
● Autre	12,2 %
● Nausées	11,5 %
● Sécheresse de la peau	10,0 %
● Vertiges	6,9 %
● Sécheresse des yeux	6,4 %
● Nausées	4,7 %
● Perte de poids	1,8 %
● Hausse du désir sexuel (libido)	1,4 %

Dans la catégorie “autre” (12,2 %) figurent par ordre d’importance : palpitations cardiaques, tachycardie, fatigue chronique, hyper/hypocholestérolémie, hyper/hypoglycémie, chute de tension, hypertension, spotting, phlébite, dyspareunie, kystes aux ovaires, taches sur le visage, photosensibilité, eczéma, diarrhée, problème de régulation de la température, rétention d’eau, trouble de la satiété, changement d’odeur, transpiration abondante, galactorhée, essoufflements, vomissements, déshydratation, cystites, douleurs au mollet, crampes, bouffées de chaleur, nez bouché en permanence, hausse des allergies, problèmes de mémoire.

Durant le laps de temps pendant lequel vous avez pris une pilule contraceptive, avez-vous eu un problème de santé grave diagnostiqué par un médecin qui soit relié à la pilule ?

● Oui	6,5 %
● Non	91,5 %

Pourquoi avez-vous pris la pilule contraceptive ? (plusieurs réponses possibles)

● Parce que cela me paraissait être la meilleure contraception	46,2 %
● Pour régler des problèmes hormonaux, physiques ou de règles (acné, règles irrégulières ou douloureuses, etc.)	40,5 %
● Parce que je l’ai demandé	28,7 %
● Parce que mon médecin /gynécologue me l’a recommandé	27,3 %
● Parce que mon médecin/gynécologue me l’a imposé ou ne m’a pas présenté d’autres options	24,0 %
● Parce que je trouve ça pratique	19,8 %
● Parce que tout le monde la prend	17,9 %
● Autre	6,6 %
● Parce que ma santé/mon anatomie ne me laissait pas d’autres choix	2,3 %

NB : dans la catégorie “autre” (6,6 %) figurent notamment (par ordre d’importance) : pour régler des kystes aux ovaires ou une endométriose, mes parents me l’ont imposée, je ne connaissais pas d’autres contraceptions, pour supprimer mes règles, pour ne plus mettre de préservatifs ou parce que mon partenaire refusait le préservatif, parce que c’est simple, parce que c’est économique (remboursé), suite à une IVG, car on n’acceptait pas de me poser un DIU, parce que je suis tombée enceinte en utilisant le préservatif.

Sur une échelle de 0 à 10, quel est votre degré de satisfaction global vis-à-vis de la pilule contraceptive ?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Degré de satisfaction global vis-à-vis de la pilule	7,8 %	4,7 %	8,1 %	10,3 %	8,6 %	16,1 %	11,4 %	13,5 %	11,1 %	4,5 %	3,9 %

- 39,5 % des femmes donnent une note inférieure à 5.
- 55,6 % des femmes donnent une note qui ne dépasse pas 5.
- 44,4 % des femmes donnent une note supérieure à 5.

Avez-vous déjà arrêté (au moins une fois dans votre vie) de prendre la pilule contraceptive ?

Oui	91,4 %
Non	8,6 %

Si vous avez arrêté la pilule d'un coup, avez-vous subi /ressenti des effets secondaires négatifs ou indésirables ?

	Pas du tout	Un peu	Assez	Beaucoup	Énormément
Effets secondaires négatifs suite à un arrêt sans sevrage de la pilule	55,4 %	22,9 %	10,4 %	7,4 %	3,9 %

- 78,3 % des femmes ne subissent "pas du tout" ou "un peu" d'effets secondaires négatifs suite à un arrêt de pilule.
- 55,4 % ne subissent aucun effet secondaire négatif suite à un arrêt de pilule.
- 21,7 % des femmes subissent "assez" à "énormément" d'effets secondaires négatifs suite à un arrêt de pilule.

Quand vous l'avez arrêté, avez-vous procédé à un sevrage progressif (arrêt par diminution progressive du nombre ou des doses de cachets prises) ?

● Oui	2,7 %
● Non	97,3 %

Si oui, combien de temps a duré le sevrage ?

● Moins d'un mois	27,2 %
● Deux mois	9,6 %
● Trois mois	12,8 %
● Quatre mois	4,8 %
● Cinq mois	8,8 %
● Six mois ou plus	36,8 %

Pendant ce sevrage, avez-vous subi /ressenti des effets secondaires négatifs ou indésirables ?

	● Pas du tout	● Un peu	● Assez	● Beaucoup	● Énormément
Effets secondaires négatifs suite à un sevrage de la pilule contraceptive	46,8 %	26,1 %	12,2 %	11,7 %	3,2 %

Suite à l'arrêt de la pilule (d'un coup ou avec sevrage) avez-vous subi des effets secondaires et si oui lesquels ? (plusieurs réponses possibles)

● Douleurs des ovaires ou de l'utérus	36,9 %
● Peau plus grasse	27,3 %
● Autre	26,5 %
● Sautes d'humeur	24,2 %
● Acné moyenne	23,7 %
● Cheveux gras	22,9 %

● Douleurs mammaires	22,7 %
● Acné légère	22,0 %
● Acné forte	13,7 %
● Perte de cheveux	11,6 %
● Kyste(s) aux ovaires	8,8 %
● Aucun	0 %

NB : dans la catégorie "autre" (26,5 %) figurent par ordre d'importance : troubles du cycle à court ou à très long terme, prise de poids, pilosité plus importante, douleurs menstruelles, libido fortement fluctuante, nausées, vertiges, migraines, diminution du volume mammaire, sudation plus importante, kystes ovariens, endométriose, infertilité, mal-être psychologique, fatigue, émotivité.

## Ce/ces effets ont duré en moyenne combien de temps ?

● Moins d'un mois	24,5 %
● 2 à 3 mois	18,2 %
● 3 à 4 mois	6,9 %
● 4 à 5 mois	5,1 %
● 5 à 6 mois	8,5 %
● 6 à 7 mois	3,1 %
● 7 à 8 mois	1,8 %
● 8 à 9 mois	1,5 %
● 9 à 10 mois	1,2 %
● 10 à 12 mois	5,1 %
● Plus d'un an	10,7 %
● Plus de deux ans	13,4 %

- Pour 42,7 % des femmes, les effets secondaires suite à l'arrêt de la pilule durent moins de 3 mois.
- Pour 63,2 % des femmes, les effets secondaires suite à l'arrêt de la pilule durent moins de 6 mois.
- Pour 12,7 % des femmes, les effets secondaires suite à l'arrêt de la pilule durent de 6 mois à un an.
- Pour 24,1 % des femmes, les effets secondaires suite à l'arrêt de la pilule durent plus d'un an.

Quand vous avez arrêté la pilule, avez-vous ressenti des effets positifs que vous attribuez directement à l'arrêt de la pilule ?

● Oui	71,5 %
● Non	28,5 %

Si oui, lesquels ? (plusieurs réponses possibles)

● Libido plus forte	70,8 %
● Sensation de "reconnexion à soi, à son corps"	59,2 %
● Moins de sautes d'humeurs, d'humeur dépressive ou d'angoisses inexplicables	34,8 %
● Perte de poids	29,2 %
● Plus grande énergie	25,5 %
● Diminution ou disparition de maux de tête	23,7 %
● Diminution de la sensation de faim	15,8 %
● Autre	15,8 %
● Odeur corporelle plus agréable	10,4 %
● Diminution/disparition de nausées	7,5 %
● Peau moins sèche	7,3 %
● Cheveux plus épais ou plus nombreux	7,3 %
● Diminution/disparition de bouffées de chaleur	5,9 %
● Yeux moins secs	4,2 %
● Prise de poids	0,5 %

Dans la catégorie "autre" (15,8 %) figurent par ordre d'importance : disparition de la sécheresse intime, des mycoses à répétition et des douleurs vaginales à la pénétration, disparition des problèmes de foie, de tension, d'essoufflements et de photosensibilité, fin des maux de ventres, des kystes aux ovaires et jambes lourdes, hausse de l'immunité, diminution de la cellulite et de la rétention d'eau, liberté mentale du fait de ne pas devoir penser à prendre sa pilule.

Ces chiffres "collent" parfaitement aux effets secondaires signalés par les femmes lorsqu'elles sont sous pilule puisque 70,1 % des femmes déclarent subir des effets secondaires indésirables sous pilule (dont 69,6 % une baisse de libido).

## Avez-vous remplacé la pilule que vous avez arrêtée par un autre moyen de contraception ?

<span style="color: blue;">●</span> Oui	68,2 %
<span style="color: green;">●</span> Non	31,8 %

Ce chiffre de 31,8 % de femmes ne remplaçant la pilule qu'elles arrêtent par aucun moyen de contraception est plutôt inquiétant. Dans les témoignages recueillis lors du sondage, certaines femmes expliquent que c'est parfois par ras-le-bol vis-à-vis de la contraception ou par rejet total du corps médical et de ses violences (psychologiques ou physiques) qu'elles restent ainsi sans contraception. Il semblerait aussi que certaines femmes ne considèrent pas le préservatif ou les méthodes naturelles comme un moyen de contraception, ce qui pourrait gonfler artificiellement ce chiffre.

## Si oui, lequel ?

<span style="color: blue;">●</span> DIU (stérilet) cuivre	32,9 %
<span style="color: pink;">●</span> Préservatif (féminin ou masculin) uniquement	28,2 %
<span style="color: green;">●</span> DIU (stérilet) hormonal	8,2 %
<span style="color: black;">●</span> Autre	8,2 %
<span style="color: yellow;">●</span> Symptothermie + préservatif/diaphragme/retrait ou abstinence	6,2 %
<span style="color: orange;">●</span> Implant	4,8 %
<span style="color: black;">●</span> Retrait	2,7 %
<span style="color: brown;">●</span> Méthode du calendrier (vous vous basez uniquement sur une prévision de votre ovulation par rapport à une date théorique à J+14 après vos règles) + retrait/préservatif/diaphragme ou abstinence	2,5 %
<span style="color: red;">●</span> Anneau vaginal	2,1 %
<span style="color: olive;">●</span> Stérilisation féminine (ligature des trompes, ablation de l'utérus ou implant type Essure)	1,4 %
<span style="color: purple;">●</span> Stérilisation masculine	0,7 %
<span style="color: orange;">●</span> Diaphragme uniquement (ou diaphragme + retrait)	0,5 %
<span style="color: cyan;">●</span> Patch	0,4 %
<span style="color: brown;">●</span> Spermicide	0,3 %
<span style="color: pink;">●</span> Méthode Billings	0,2 %
<span style="color: blue;">●</span> Méthode des températures (vous ne vous basez QUE sur votre température pour évaluer votre fenêtre de fertilité) (à ne pas confondre avec la symptothermie) ou Méthode du calendrier (vous vous basez uniquement sur une prévision de votre ovulation par rapport à une date théorique à J+14 après vos règles) + retrait/préservatif/diaphragme ou abstinence	0,2 %
<span style="color: purple;">●</span> Moniteur de fertilité (type LadyComp)	0,1 %
<span style="color: black;">●</span> Ménopause	0,1 %

● Cape cervicale	0,0 %
● Progestatifs injectables	0,0 %

Dans la catégorie "autre" (8,2 %) figurent par ordre d'importance : divers essais de méthodes consécutifs ou couplées (exemple : DIU puis anneau, etc. ou retrait + préservatif), changement de pilule.

Sur une échelle de 0 à 10, quel est votre degré de satisfaction global vis-à-vis du nouveau moyen de contraception choisi suite à l'arrêt de la pilule ?

	● 0	● 1	● 2	● 3	● 4	● 5	● 6	● 7	● 8	● 9	● 10
Degré de satisfaction vis-à-vis du nouveau moyen de contraception venu remplacer la pilule	2,4 %	1,4 %	2,7 %	3,6 %	3,4 %	7,0 %	7,3 %	12,8 %	22,8 %	15,9 %	20,8 %

- 13,5 % des femmes donnent une note inférieure à 5 (contre 39,5 % des femmes concernant la pilule).
- 20,5 % des femmes donnent une note qui ne dépasse pas 5 (contre 55,6 % des femmes concernant la pilule).
- 79,6 % des femmes donnent une note supérieure à 5 (contre 44,4 % des femmes concernant la pilule).

Le taux de satisfaction des femmes vis-à-vis des contraceptions autre que la pilule est bien plus élevé.

Avez-vous choisi de faire appel à un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme) pour mettre en place le moyen de contraception qui est venu remplacer la pilule ?

● Oui	58,4 %
● Non	41,6 %

Si non, pourquoi ?

● Pas besoin (choix qui ne nécessite pas d'avis médical, volonté de grossesse, ménopause)	55,4 %
● Pas confiance (envers mon médecin, mon gynécologue ou le corps médical en général)	18,0 %
● Pas envie	14,4 %
● Autre	12,2 %

Dans la catégorie “autre” (12,2 %) figurent par ordre d’importance : “les trois”, je suis moi-même professionnelle de santé, adoption d’une méthode de contraception masculine comme la stérilisation, suivi par un formateur en méthode naturelle, perplexité (temps de réflexion) face au choix restreint de méthodes sans effets secondaires, envie de laisser le corps “au repos” sans contraception, problèmes financiers.

## Pourquoi avez-vous arrêté la pilule ? (plusieurs réponses possibles)

● À cause d’effets secondaires bénins mais pénibles au quotidien (baisse de libido, migraine, prise de poids, etc.)	50,8 %
● Parce que vous pensez que c’est mieux pour votre santé	50,2 %
● Parce que vous refusez de prendre un médicament/des hormones alors que vous êtes en bonne santé	40,6 %
● Par envie de revenir à vos cycles naturels	39,5 %
● Par méfiance envers l’industrie pharmaceutique	29,0 %
● Par préoccupation écologique (parce que vous pensez ou êtes convaincue que la pilule a des effets néfastes sur l’environnement).	25,2 %
● Pour être cohérente avec votre mode de vie globalement écologique (ou vegan/végétarien)	21,4 %
● Parce que vous l’oubliez trop souvent (donc risque d’inefficacité)	20,5 %
● Pour tomber enceinte	19,2 %
● Suite aux scandales des pilules de 3e/4e génération	17,1 %
● Suite à une rupture, parce que vous n’en avez plus besoin car vous n’avez pas (ou peu) de rapports	11,9 %
● Autre	11,3 %
● Par féminisme (dans le but d’adopter une contraception mieux partagée avec votre compagnon)	11,2 %
● À cause d’effets secondaires importants ou graves et diagnostiqués médicalement type embolie, thrombose, etc.	9,6 %
● Parce que vous avez changé de contraception après une grossesse	8,2 %
● Vous vouliez choisir/essayer une autre contraception (par curiosité)	7,3 %
● Parce que certaines femmes de votre entourage vous en ont parlé ou vous l’ont conseillé	7,1 %
● Suite à un avortement	1,6 %
● Sans raison particulière	1,1 %
● Elle était/semblait inefficace sur vous	1,0 %
● Parce que vous êtes homosexuelle ou dans une relation homosexuelle qui fait que vous n’en avez plus le besoin	0,8 %
● Par conviction religieuse	0,3 %

Dans la catégorie “autre” (11,3 %) figurent par ordre d’importance : prise quotidienne trop contraignante, célibat, antécédents de cancers hormono-dépendants dans la famille ou survenue d’effets secondaires grave chez une proche ou parente.

A-t-on tenté, d'une manière ou d'une autre de vous décourager d'arrêter la pilule ?

● Oui	28,7 %
● Non	71,3 %

Si oui, qui a tenté de vous en décourager ? (plusieurs réponses possibles)

● Gynécologue, obstétricien ou sage-femme	68,6 %
● Médecin généraliste	29,2 %
● Ami(e)(s)	24,1 %
● Mère	17,7 %
● Compagnon, mari	12,4 %
● Père	2,8 %
● Autre, préciser : (compagnon ET médecin par exemple)	1,6 %

Dans la catégorie "autre" (1,6 %) figurent par ordre d'importance : dermatologue, endocrinologue, neurologue, pharmacien, connaissances sur Internet via réseaux sociaux.

Un chaleureux merci à chaque femme  
ayant pris le temps de participer  
à ce sondage.

*Retrouvez les nombreux témoignages recueillis lors de ce  
sondage sur [Jarretelapilule.fr](http://Jarretelapilule.fr)*