



## Retarder les règles

🕒 paru le 16/04/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### Retarder ou éviter les règles, qu'est-ce que c'est ?

Vous pouvez faire en sorte d'avoir vos règles plus tard que prévu, ou même de les sauter. Par exemple pour être tranquille pendant un voyage ou pour un événement important comme un mariage. Grâce à la pilule contraceptive mais aussi à des médicaments qui contiennent de la progestérone ou des dérivés de progestérone.

### Comment cela se passe-t-il en pratique ?

**Si vous ne prenez pas de pilule contraceptive**, votre médecin peut vous prescrire des comprimés qui contiennent de la progestérone ou des dérivés de progestérone. Le plus souvent, il vous prescrit un médicament qui contient de la noréthistérone ou du lynestrérol.

- Si vous prenez un médicament à base de noréthistérone :
  - vous devez commencer à le prendre au moins 3 jours avant le début prévu de vos règles ;
  - vous pouvez retarder vos règles de maximum 2 semaines avec ce médicament ;
  - si vous prenez ce médicament longtemps, vous pouvez avoir des saignements entre vos règles (métrorragies) ;
  - vos règles normales reprennent 2 à 3 jours après l'arrêt de ce médicament.
- Si vous prenez un médicament à base de lynestrérol :
  - vous devez le prendre 4 à 5 jours avant le début prévu de vos règles ;
  - vous pouvez le prendre plus de 2 semaines ;
  - si vous avez des saignements entre vos règles, vous pouvez augmenter un peu la dose pendant 3 à 5 jours.

**Si vous prenez une pilule contraceptive**, vous pouvez l'utiliser pour retarder les règles. En effet, elle contient déjà des progestatifs. La méthode dépend du type de pilule que vous prenez.

Vos pilules peuvent être dosées de manière différente. Elles peuvent donc être :

- monophasique, c'est-à-dire que la dose d'hormones est la même pour toutes les pilules de la plaquette ;
- combinées séquentielles, biphasiques et triphasiques. Dans ces cas, la dose d'hormones change en fonction du moment du cycle. Donc en fonction de leur place sur la plaquette.

Imaginons que vous voulez retarder vos règles de 5 jours :

- Si vous prenez une pilule monophasique, vous avez l'habitude de prendre une pilule pendant 21 jours, puis d'arrêter pendant 7 jours. Pour retarder vos règles, terminez votre plaquette de pilules et enchaînez avec une autre plaquette pendant 5 jours. Ensuite, arrêtez et vos règles viendront quelques jours après. Si vous voulez retarder vos règles plus longtemps, vous pouvez prendre 2 ou plusieurs plaquettes entières de suite sans interruption, puis ne plus rien prendre pendant 7 jours. C'est à ce moment que vos règles reviendront ;

- Si vous prenez une pilule sans interruption : ce sera un peu plus délicat. En effet, pour vous aider à ne pas oublier votre pilule, il existe des plaquettes de 28 pilules dosées différemment. Les 21 premières contiennent des hormones, les 7 qui suivent sont en quelque sorte des « fausses pilules ». Ce système aide les femmes qui risquent d'oublier de recommencer à prendre leur pilule après les 7 jours d'interruption. Si vous avez des plaquettes de 28 pilules, prenez les 21 premières pilules, laissez les 7 dernières, et recommencez une autre plaquette ;
- Si vous prenez une minipilule, vous devrez prendre en plus des comprimés contenant de la noréthistérone. Vous devrez donc prendre 2 pilules en même temps, car la minipilule est trop légère. Vous pouvez aussi changer temporairement de pilule.

Si vous avez des questions ou des doutes à ce sujet, contactez votre médecin.

### En savoir plus ?

- [Les règles, C kwa ça ?, ici](#), ou [à trouver sur cette page de la Mutualité chrétienne](#)
- [Contraceptions : de quoi parle-t-on ? combien ça coûte ? qu'est-ce que le cycle menstruel féminin ? – LoveAttitude](#)
- [Mon Contraceptif – O'Yes](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles – LoveAttitude](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Modification de la période de menstruations' \(2000\), mis à jour le 09.08.2017 et adapté au contexte belge le 20.12.2019 – ebpracticenet](#)