

COMMENT MIEUX ACCOMPAGNER NOTRE CORPS AVANT ET APRÈS L'ARRÊT DE LA PILULE ?

En collaboration avec Amal Tahir, coach, écrivaine,
spécialisée en sexualité positive.



D — L A B
NUTRICOSMETICS



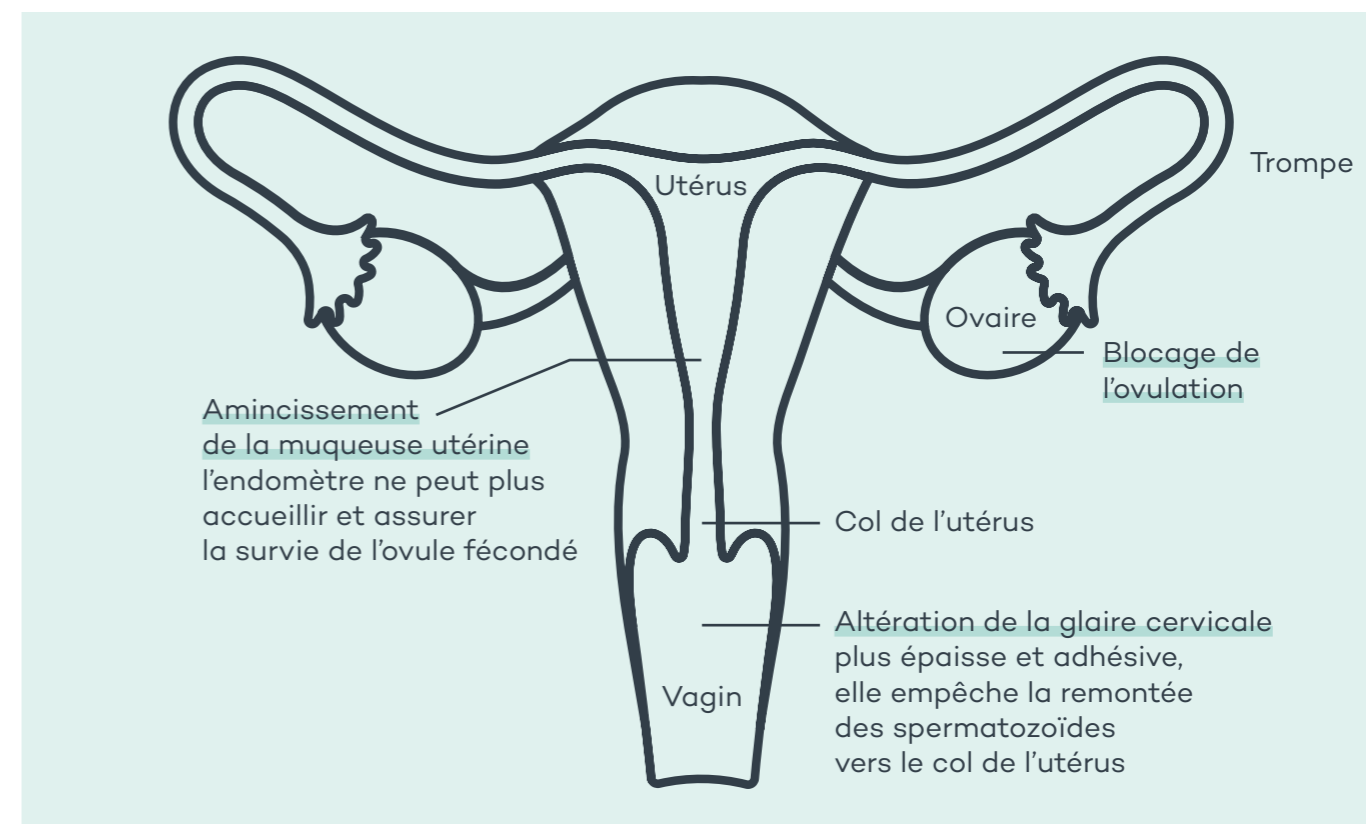
L'arrêt de la pilule est souvent mal vécu car il chamboule tout votre système hormonal qui a été mis en pause pendant une certaine période. Votre corps doit donc se réadapter et apprendre à fonctionner tout seul. Pendant cette période, et durant les 3 années qui suivent, certains symptômes peuvent apparaître et impacter votre bien-être : douleurs prémenstruelles, cycles irréguliers, poussée d'acné, maux de tête, troubles de l'humeur... etc. Ces symptômes qui apparaissent suite à l'arrêt des hormones de synthèse sont les moyens d'expression que votre corps utilise pour montrer qu'il a besoin d'aide !

Pour préparer votre corps à l'arrêt de la pilule ou le rééquilibrer suite à un arrêt de contraception de moins de 3 ans, vous devez adapter votre hygiène de vie, c'est-à-dire, ajuster l'ensemble de vos choix et de vos pratiques quotidiennes qui impactent votre santé et votre bien-être.

1 - LA PILULE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Les pilules libèrent des hormones synthétiques qui ressemblent à celles que fabrique naturellement votre corps. Ces hormones vont perturber, voire bloquer votre cycle menstruel naturel.

Il existe deux types de pilules. Les pilules dites « combinées » ou œstroprogestatives et les pilules progestatives qui contiennent seulement un progestatif.



Les pilules combinées ou œstroprogestatives

Elles contiennent deux hormones : un œstrogène et un progestatif. En apportant une dose constante d'hormones de synthèse, les cycles menstruels naturels s'endorment.

Ce type de contraception possède 3 mécanismes d'action :

- **Blocage de l'ovulation dans les ovaires :** Les pilules combinées visent à diminuer la concentration dans le sang des deux hormones responsables de l'ovulation et produites au niveau de l'hypophyse : l'hormone folliculo-stimulante (FSH) et l'hormone lutéinisante (LH).

- **Barrer la route aux spermatozoïdes :** Le progestatif va épaissir la glaire cervicale au niveau du col de l'utérus pour la rendre impénétrable aux spermatozoïdes.
- **Rendre la nidation impossible :** La pilule combinée agit aussi sur la muqueuse utérine, empêchant l'implantation éventuelle d'un embryon.

Les pilules progestatives

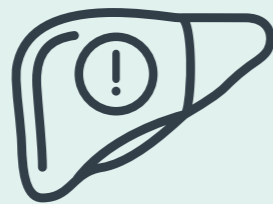
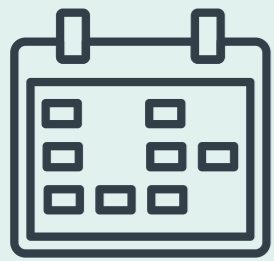
Elles sont quant à elles uniquement composées d'une hormone progestative. Ces pilules agissent sur l'épaisseur de la glaire au niveau du col utérin et, pour certaines d'entre elles uniquement, bloquent l'ovulation. Elles sont destinées par exemple aux femmes chez qui la prise d'œstrogènes est contre-indiquée.

2 - QU'EST-CE QUI SE PASSE DANS MON CORPS QUAND J'ARRÊTE LA PILULE ?

Si vous envisagez d'arrêter la pilule ou si vous l'avez déjà arrêtée, vous devez savoir que c'est le début d'un processus, qui peut durer 3 ans. Après tout, arrêter la pilule est un changement énorme pour votre équilibre hormonal.

Votre corps a besoin d'un peu de temps pour s'habituer au changement dans la production d'hormones.

L'arrêt de la pilule va permettre un retour à la production naturelle d'œstrogène et de progestérone. Mais attention à l'effet rebond : si ces hormones sont produites en excès, vous pouvez voir apparaître un certain nombre de symptômes :



...

Les règles irrégulières

Chez certaines femmes, ce retour au naturel peut prendre plusieurs mois et modifier les cycles menstruels qui deviennent alors irréguliers.

Le syndrome prémenstruel

Après l'arrêt de la pilule, on peut voir apparaître les symptômes d'un syndrome prémenstruel :

- Ballonnements
- Rétention d'eau
- Tension des seins avant les règles
- Douleurs abdominales
- Irritabilité
- Nausées et vomissements

Des saignements entre les règles (métrorragie) et des pertes blanches sont aussi possibles dans les mois qui suivent.



Le changement de libido

La pilule contient des hormones qui font baisser le taux d'androgènes, dont la testostérone, l'hormone du désir. Lorsqu'une femme retrouve des cycles spontanés, son corps est mieux disposé pour les relations sexuelles. Sans la pilule, la libido est boostée, notamment en période ovulatoire.

Le retour de l'acné

Quand on prend la pilule, on bloque artificiellement la sécrétion de testostérone, ce qui améliore l'état de l'acné et de la peau. C'est pourquoi lorsqu'on arrête la pilule, la peau revient à son état naturel. Si vous aviez tendance à avoir de l'acné ou la peau un peu grasse avant la prise de pilule, il faut donc vous attendre à voir réapparaître quelques boutons après l'arrêt de la pilule.



Le foie en surmenage

Quand vous avez pris la pilule pendant longtemps, la victime la plus importante est... votre foie ! Dans l'organisme, le foie permet de filtrer, neutraliser et éliminer les toxines et les molécules de synthèse dont les hormones de la pilule font partie. Toutes les toxines contenues dans la pilule vont surcharger le foie. C'est l'organe le plus touché avec les années de prise de pilule.

Lorsque vous arrêtez la pilule, votre système hormonal est déséquilibré et votre foie est davantage surmené ! Il est donc important de soutenir le foie en douceur pour l'accompagner dans son travail.

Les autres effets

Plusieurs symptômes peuvent apparaître lorsque vous arrêtez la pilule, parfois simultanément, parfois espacés dans le temps. Ces symptômes ne sont pas systématiques et ne concernent pas toutes les femmes.

Lors de l'arrêt, la chute du taux d'hormones peut aussi provoquer des maux de tête, une prise de poids ou une chute de cheveux. La qualité de vos cheveux peut aussi être impactée pendant quelques mois. Souvent, la production de sébum augmente en raison du tourbillon hormonal, et les cheveux sont plus gras. Habituellement, le changement du cuir chevelu ne dure pas plus de trois mois.



POUR QUELLES RAISONS
AIMERIEZ-VOUS ARRÊTER LA PILULE ?

Très néfaste pour la santé

Peur des impacts sur le long terme

Retrouver ma libido

Passer au naturel

Augmenter mes chances de concevoir

Retrouver mes sensations

Être libre

Préserver ma santé mentale





3 - COMMENT MINIMISER LES EFFETS SECONDAIRES GRÂCE À L'ALIMENTATION ?

L'arrêt de la pilule est un moment clé durant lequel votre organisme aura des besoins particuliers pour retrouver son équilibre. Voici nos conseils pour minimiser les effets secondaires :

Donnez à votre corps tous les nutriments nécessaires

À l'arrêt de la pilule, votre corps a besoin de ressources importantes pour retrouver son équilibre hormonal. Il est important de manger assez, de façon variée et structurée (protéines, glucides et lipides) pour apporter tous les éléments dont le corps a besoin au quotidien. Faites le plein de bonnes graisses, de vitamines et de minéraux.

Réduisez au maximum la charge toxique

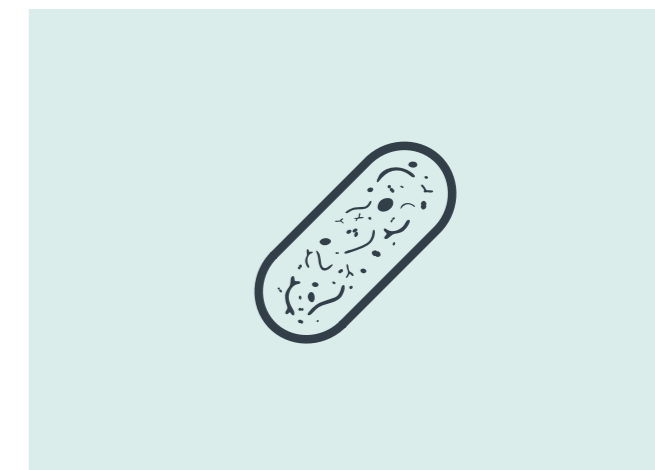
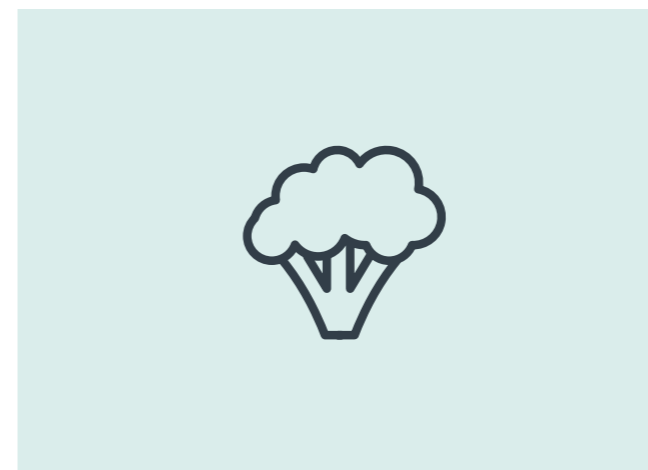
Évitez de consommer les produits industriels et transformés (plats préparés, charcuterie etc...), les additifs alimentaires, et tous les aliments riches en sucres et acides gras transformés.

Prenez soin de votre foie

Il est chargé de neutraliser les œstrogènes usés. Votre foie aime les légumes riches en chlorophylle (de couleur vert foncé), et soufrés (choux, brocolis). Ces aliments participent à la régénération cellulaire et permettent d'éliminer les toxines et de limiter les excès hormonaux. Vous pouvez aussi aider votre foie avec les plantes appropriées : chardon-marie, artichaut, radis-noir, ou pissenlit. Boire beaucoup d'eau va aussi permettre au foie et à tout le système d'élimination des déchets, d'éliminer les toxines efficacement.

Favorisez votre transit intestinal

La constipation est l'ennemi numéro 1 de votre équilibre féminin. Vous pouvez faire une cure de probiotiques pendant trois mois pour chouchouter votre équilibre intestinal et renouveler 2 fois par an, selon vos besoins.



4 - LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES HOLISTIQUES

Composés de vitamines, minéraux, oligo-éléments et extraits de plantes, les compléments alimentaires sont un moyen naturel et efficace pour rééquilibrer l'organisme suite à l'arrêt de la pilule. Ils agissent directement au cœur des cellules et apportent les micronutriments nécessaires pour atténuer les symptômes post-pilule.

Pour permettre aux femmes de vivre sereinement l'arrêt de leur contraception hormonale, D-LAB a développé le Détox Post-Pilule, une formule développée en collaboration avec Amal Tahir, coach, écrivaine, spécialisée en sexualité positive. Une formule 100% vegan qui soutient le système hormonal féminin ainsi que les organes émonctoires impliqués dans le processus de détoxification, pour préparer le corps à l'arrêt de la pilule mais aussi pour accompagner les femmes qui ont déjà arrêté la pilule ces 3 dernières années et ainsi éviter les symptômes liés.



1 - Rétablit l'équilibre hormonal

Le Détox Post-Pilule permet de rétablir l'équilibre hormonal afin de soulager les symptômes liés à l'arrêt de la pilule : douleurs prémenstruelles, cycles irréguliers, maux de tête, troubles de l'humeur... etc.

- La vitamine B6 régule l'activité hormonale en permettant le maintien de niveaux normaux d'oestrogène et de progestérone. Elle agit sur des symptômes tels que l'anxiété, l'irritabilité et la tension nerveuse prémenstruelle.
- L'huile d'onagre, composée d'acides gamma-linolénique et linoléique, permet de réguler le système hormonal, de maintenir un confort optimum pendant les règles et aide à lutter contre les douleurs menstruelles et les bouffées de chaleur.
- La rose centifolia soutient la fonction des organes sexuels et aide à maintenir un cycle menstruel confortable. Elle contribue à atténuer le syndrome prémenstruel, les crampes et la mauvaise humeur.

2 - Préserve la santé de la peau

Le Détox Post-Pilule contient de la phytothérapie, des vitamines et des minéraux essentiels à la bonne santé de la peau pour éviter ces problèmes de peau fréquents et la sensibilité cutanée post-pilule.



- Le zinc est un oligo-élément indispensable à la peau et bénéfique sur la réduction des imperfections. Il permet de réguler la production de sébum. Il évite ainsi d'obstruer les pores et permet à la peau de respirer. Le zinc favorise également la régénération des cellules cutanées et lutte contre les effets du vieillissement cellulaire.
- Le lodhra possède des propriétés astringentes efficaces contre l'acné. Il aide à garder une peau saine et améliore le teint.

3 - Détoxifie l'organisme

Le Détox Post-Pilule protège et soutient la santé du foie pour favoriser l'élimination et la purification de l'organisme.

- Le Chardon-Marie contient de la silymarine, un actif hépatoprotecteur ultra efficace. Il purifie l'organisme en profondeur, élimine les toxines présentes dans le foie et favorise une régénération rapide des tissus abîmés.
- La bardane est une plante dépurative reconnue pour favoriser l'élimination des toxines et la purification du sang.



Animés de la même volonté d'améliorer le quotidien des femmes, c'est tout naturellement que nous avons choisi de co-développer une formule avec Amal Tahir, coach, écrivaine et créatrice de contenu self-love, une femme avec qui nous collaborons depuis des années déjà et qui accompagne les femmes à vivre mieux dans leur corps et aborder leur sexualité autrement. De la genèse au développement de la formule, en passant par le choix des actifs, Amal s'est impliquée avec passion pour pouvoir proposer aux femmes qui souhaitent préparer leur corps à l'arrêt de la pilule, une formule naturelle et 100% vegan, pour leur permettre de vivre ce moment le plus sereinement possible.

“

Je suis ravie de cette collaboration avec D-LAB NUTRICOSMETICS. C'est l'une des premières marques avec lesquelles j'ai travaillé sur les réseaux sociaux. Et cette collaboration s'est transformée en co-creation, par des femmes pour des femmes.

On a décidé de créer ensemble une cure pour toutes celles qui décident d'arrêter la pilule contraceptive ou toute contraception hormonale. On avait envie de leur dire « voilà un produit pour toi, ici il y a des personnes qui te comprennent dans ta décision de passer vers quelque chose de plus naturel pour ton corps. Notre but n'est pas de dire aux femmes ce qu'elles doivent faire avec leur corps et leur contraception, c'est de dire à celles qui décident d'arrêter qu'un complément alimentaire pour elles est maintenant créé.

Amal Tahir, coach, écrivaine et créatrice de contenu self-love

”

5 - QUELS SONT LES AUTRES MOYENS DE CONTRACEPTION ?

Si la pilule contraceptive reste la méthode de contraception la plus utilisée en France, elle est loin d'être la seule. Aujourd'hui, de plus en plus de femmes décident de passer à une contraception sans hormones.

Si vous en avez assez de prendre la pilule tous les jours ou que vous supportez mal ses effets secondaires, une contraception sans hormones peut être une solution.



Le préservatif

Le préservatif masculin est l'une des méthodes de contraception sans hormones la plus utilisée. En latex ou polyuréthane, il permet non seulement d'empêcher les spermatozoïdes de passer, mais il est également le seul moyen d'éviter la transmission des IST (infections sexuellement transmissibles).

Il existe également des préservatifs féminins à placer dans le vagin avant le rapport sexuel. Il est équipé d'un anneau à chaque extrémité du préservatif pour le maintenir en place et l'empêcher d'être happé par le vagin.

Taux d'efficacité :

- En usage parfait : 98%
- En usage typique : 85%



Le DIU ou stérilet sans hormones

Le DIU (dispositif intra-utérin) est la contraception sans hormones la plus souvent recommandée. C'est aussi une contraception très fiable que vous pouvez porter pendant 5 à 10 ans.

Comment ça marche ? Le DIU est constitué d'un mince fil de cuivre qui libère des ions de cuivre. Ces ions provoquent une réponse inflammatoire des parois de l'utérus (endomètre) qui crée un environnement inhospitalier pour les spermatozoïdes et qui empêche la fixation de l'ovule, même s'il est fécondé.

Cependant, cette méthode de contraception provoque quelques effets indésirables chez certaines femmes comme des règles plus abondantes, et des douleurs.

Taux d'efficacité :

- En usage parfait : 99,4%
- En usage typique : 99,2%



Diaphragme et cape cervicale

Les diaphragmes et les capes cervicales sont des contraceptions non hormonales pour femme qui s'utilisent avec des spermicides au moment du rapport sexuel.

Il s'agit d'une membrane en latex ou en silicone qu'il faut placer soi-même dans le vagin près du col de l'utérus juste avant le rapport. Ces dispositifs bloquent ainsi le passage des spermatozoïdes. Ils doivent rester en place au moins 6 heures après le rapport.

Ces deux dispositifs sont disponibles uniquement sur ordonnance. Vous devez d'abord demander les conseils de votre gynécologue ou de votre sage-femme avant de l'utiliser.

Taux d'efficacité :

- En usage parfait : 84%
- En usage typique : 83%

Les méthodes d'observation du cycle (MOC)

Les MOC nécessitent de suivre les indicateurs de fertilité (comme la glaire cervicale, les variations de température ou la position du col de l'utérus) et d'utiliser une protection supplémentaire durant les jours fertiles.

Cette méthode de contraception naturelle est appelée "symptothermie" : elle combine principalement deux indices de fertilité :

1 - L'observation de la glaire cervicale :

À l'approche de l'ovulation, la glaire cervicale devient plus abondante, plus fluide et plus filante. Au moment de l'ovulation, la glaire prend une consistance de blanc d'œuf.

En revanche, pendant les jours non fertiles, la glaire cervicale est généralement plus sèche et moins facile à observer.

2 - L'observation de la température :

Après l'ovulation, la température du corps augmente. On peut facilement le mesurer le matin à l'aide d'un thermomètre.

En relevant des indices de fertilité au quotidien et en les reportant dans un graphique appelé "cyclogramme", vous serez capable de définir votre fenêtre de fertilité pour le cycle en cours.

Pendant votre période de fertilité, deux possibilités s'offrent à vous :

- Vous pouvez vous protéger avec une contraception mécanique (préservatif, diaphragme, cape cervicale...). Le taux d'échec est alors de 1,8%.
- Vous pouvez choisir avec votre partenaire l'abstinence ou une sexualité sans pénétration. Ici, le taux d'échec sera alors autour de 0,5%.



LES 7 CHOSES À SAVOIR SUR L'ARRÊT DE LA PILULE



1 - Dans quel cas dois-je arrêter la pilule ?

Vous pouvez arrêter la pilule si vous avez un désir de grossesse ou si vous êtes fortement limitée par la prise de la pilule dans votre vie quotidienne, tant sur le plan privé que professionnel.

Il est conseillé d'arrêter la pilule et de consulter un médecin si vous présentez les symptômes suivants :

- Douleurs intenses dans les jambes ou la poitrine
- Maux de tête ou migraines sévères
- Perturbations visuelles soudaines
- L'hypertension artérielle
- Le diabète



2 - Puis-je arrêter la pilule à tout moment ?

Oui, vous pouvez arrêter la pilule en milieu de plaquette. Sous contraceptif chimique, votre cycle est endormi et il n'y a pas différentes phases (menstruelle, folliculaire, ovulatoire). Les saignements, également appelés "hémorragies de privation", vont simplement arriver plus tôt mais sont artificiels, de toute façon. C'est donc vous qui décidez !

3 - Quand les premiers symptômes apparaissent-ils après l'arrêt de la pilule ?

Dès votre premier cycle après l'arrêt de la pilule, des symptômes peuvent apparaître. Cela montre que votre équilibre hormonal est en train de changer. Des symptômes peuvent perdurer jusqu'à 3 ans.

4 - Combien de temps faut-il pour que les hormones quittent le corps après l'arrêt de la pilule ?

Chaque corps est différent et réagit différemment. Le moment où le cycle naturel reprend après l'arrêt de la pilule varie d'une femme à l'autre. Ainsi, la disparition des hormones artificielles va dépendre de votre âge, de votre hérédité, de votre état de santé, et de la durée de la prise de pilule.



5 - Combien de temps suis-je protégée après l'arrêt de la pilule ?

Attention, la première ovulation peut se produire même avant vos premières menstruations. Une grossesse peut arriver malgré des règles qui ne sont pas encore apparues ! Pour être sûre, utilisez une contraception alternative directement après l'arrêt de la pilule.

6 - Pourquoi mes règles n'arrivent-elles pas tout de suite ?

Après avoir arrêté la pilule, il se peut que vous n'ayez pas vos règles immédiatement. Donnez à votre corps un peu de temps pour que vos règles naturelles se rétablissent. Cela peut prendre jusqu'à 3 mois.

7 - Quelles méthodes de contraception alternatives dois-je choisir ?

Il existe aujourd'hui de nombreuses alternatives sans hormones pour une contraception naturelle. L'essentiel est de se renseigner sur les différentes solutions et de trouver celle qui vous convient le mieux. Cela peut changer en fonction de votre mode de vie et de votre âge.

D —
L A B

NUTRICOSMETICS

Contact

207 rue du Faubourg Saint-Martin - 75010 Paris
contact@dlabparis.com - +33 (0)1 45 44 85 69

DLABPARIS.COM