**La pilule fait prendre du poids**

**FAUX :** Cette idée reçue date de la commercialisation de la première pilule dans les années 60. Composée d’œstrogènes et de progestatifs, on pouvait lire dans la liste des effets secondaires de sa notice : « prise de poids ». En fait, à forte dose, les œstrogènes peuvent provoquer une rétention d’eau et les progestatifs, une prise de masse musculaire. Les études1 réalisées à ce sujet sont formelles : le fait de prendre une pilule n’a pas d’influence sur le poids. La prise de poids peut être due à l’arrêt de la cigarette, à un changement de mode de vie et au temps qui passe puisque les femmes prennent environ 500 grammes par an.