

Des réponses à vos questions
à vos questions
à vos questions
à vos questions
Des réponses à vos questions
à vos questions



La pilule du lendemain



Votre pharmacien vous conseille

Votre pharmacien vient de vous délivrer un contraceptif d'urgence ou pilule du lendemain. C'est un médicament qui permet de diminuer fortement (mais non totalement) le risque de grossesse après un rapport non ou mal protégé. Il est d'autant plus efficace qu'il est pris rapidement après le rapport non protégé.

Actuellement, pour la contraception d'urgence, un seul médicament peut être obtenu en pharmacie sans ordonnance. Pour les mineures, il est gratuit et délivré de façon anonyme. Comme pour tout médicament, il est recommandé de lire la notice contenue dans la boîte.

N'hésitez pas à questionner votre pharmacien. Il est là pour vous informer et vous conseiller en toute confidentialité.

À quel moment du cycle peut-on utiliser la contraception d'urgence ?

La contraception d'urgence peut se prendre à tout moment du cycle. Il existe toujours un risque de grossesse après un rapport non protégé, quelle que soit la période du cycle où a eu lieu ce rapport (même pendant les règles).

Des réponses à vos questions
à vos questions
à vos questions

Est-il normal d'avoir de petits saignements après la prise de la contraception d'urgence ?

Oui, cela est fréquent. Ils sont en général peu abondants et ne durent que quelques jours. Ils ne doivent pas être confondus avec les règles (attendre la date prévue). S'ils persistent, consultez un médecin.

Des réponses à vos questions
à vos questions
à vos questions

En cas d'oubli de pilule, pourquoi continuer à la prendre si elle n'est plus efficace ?

Pour conserver le repère de la date des règles :

- si celles-ci arrivent normalement, vous saurez quand reprendre la plaquette suivante et ainsi retrouver l'efficacité de votre contraception régulière ;
- si elles n'arrivent pas à la date prévue, il faudra faire un test de grossesse.

Des réponses à vos questions
à vos questions
à vos questions

Est-il possible de prendre une contraception régulière comme la pilule de façon gratuite et confidentielle ?

Oui, dans les centres de planification et d'éducation familiale (il en existe dans tous les départements). Demandez conseil à votre pharmacien.

Votre pharmacien vous informe et vous conseille anonymement

Contacts utiles

Fil Santé Jeunes : **0 800 235 236**
(tous les jours, de 8h à 24h, anonyme et gratuit)

Sida Info Service : **0 800 840 800**
(tous les jours, 24h/24, anonyme et gratuit)

Mouvement Français pour le Planning Familial
01 48 07 29 10

Pour en savoir plus, sur le Net

Association Française pour la Contraception :
contraceptions.org

Fil Santé Jeunes : **filmsantejeunes.com**

Mouvement Français pour le Planning Familial :
planning-familial.org

Ont participé à l'élaboration de cette brochure :
l'Association Française pour la Contraception,
Fil Santé Jeunes, le Mouvement Français
pour le Planning Familial, la Médecine de l'Adolescent (Bicêtre)
et l'Ordre National des Pharmaciens.

attention

Attention

L'utilisation de la contraception d'urgence doit rester exceptionnelle. Elle ne permet pas d'éviter une grossesse dans tous les cas et ne peut remplacer la prise d'une contraception régulière associée à un suivi médical.

Attention

La contraception d'urgence ne protège pas contre le risque de transmission des IST (Infections sexuellement transmissibles) notamment le SIDA et l'hépatite B. Seule l'utilisation du préservatif vous apporte une protection contre les IST.

Un test de dépistage (SIDA) peut être effectué gratuitement dans les centres de dépistage anonyme et gratuit et dans certains centres de planification et d'éducation familiale. Ce test peut être également réalisé dans les laboratoires d'analyses médicales (test remboursé à 100% sur prescription médicale).

Comment prendre le contraceptif d'urgence ?

Le traitement nécessite la prise d'un comprimé.

- Prenez le comprimé le plus tôt possible après le rapport sexuel non protégé :
- de préférence dans les **12 heures** suivant le rapport ;
 - et au plus tard, dans les **3 jours** après le rapport.

Au-delà de 3 jours après le rapport, l'efficacité de la contraception d'urgence chute fortement.

- **En cas de vomissements** survenant dans les **3 heures** suivant la prise du comprimé, **il est nécessaire de prendre un comprimé de remplacement** (retournez voir votre pharmacien).

Quelques effets indésirables peuvent survenir après la prise (nausées, maux de tête ou de ventre, petits saignements...). Ils sont rares et disparaissent en général rapidement. En cas de doute, parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.

Après la prise : que faire ?

- Si vous pensez avoir pris, en plus du risque de grossesse, un risque de contamination par le virus du SIDA, contactez immédiatement : SIDA INFO SERVICE (Tél. : 0 800 840 800), ou les urgences d'un hôpital. En effet, **dans les 48 h** suivant le rapport, un traitement préventif peut, dans certains cas, vous être proposé.

- **Jusqu'au retour des règles, utilisez à chaque rapport une contraception locale (préservatifs...)** car la contraception d'urgence n'agit que pour les rapports qui ont eu lieu **AVANT** la prise du comprimé.

- **Si vous avez pris la contraception d'urgence suite à un oubli de pilule**, prenez le dernier comprimé oublié dès constatation de cet oubli et continuez la prise régulière de votre pilule à l'heure habituelle. Celle-ci ne redeviendra efficace qu'à partir du 1^{er} comprimé de la plaquette suivante. En attendant, utilisez à chaque rapport un préservatif.

- **Prenez rendez-vous auprès d'un médecin ou dans un centre de planification et d'éducation familiale** pour une consultation qui vous permettra :

- de vérifier que vous n'avez pas été contaminée par une IST (SIDA, hépatite B, chlamydiae, herpès génital...);
- de choisir une contraception régulière plus efficace (comme la pilule) qui sera associée aux préservatifs indispensables pour prévenir les IST.

Comment savoir si la contraception d'urgence a été efficace ?

En surveillant l'apparition des prochaines règles.

- Leur date peut être légèrement modifiée (de quelques jours) par la prise du contraceptif d'urgence. **Mais en cas de retard supérieur à 5 jours, il est nécessaire de faire un test de grossesse et de consulter un médecin.**

Attention

➤ **Si vous ne pouvez pas prévoir la date de vos règles parce qu'elles sont irrégulières, faites un test de grossesse 3 semaines après la date du dernier rapport non protégé.**

➤ **Si vos règles arrivent à la date prévue MAIS vous paraissent anormales** (moins abondantes, de durée prolongée...) ou **accompagnées de douleurs inhabituelles, consultez rapidement un médecin.**