

Idée reçue n°6

La pilule de rattrapage est contre-indiquée chez les fumeuses

FAUX

Les seules contre-indications des pilules de rattrapage sont l'hypersensibilité aux composants, ou, selon les produits, une grossesse déjà commencée.

Les pilules de rattrapage sont donc utilisables chez les fumeuses.

Idée reçue n°7

On peut utiliser la pilule de rattrapage comme méthode de contraception régulière

FAUX

La pilule de rattrapage ne doit être utilisée que de manière occasionnelle. Cependant il est exceptionnellement possible d'utiliser une pilule de rattrapage plusieurs fois au cours d'un même cycle menstruel (dans le cas où plusieurs rapports non protégés ont eu lieu).

Sa prise répétée peut entraîner des perturbations importantes du cycle, mais surtout elle ne doit pas remplacer une méthode de contraception régulière, plus efficace pour éviter une grossesse.

Votre médecin saura vous conseiller sur ces différentes méthodes, et vous aidera à choisir la mieux adaptée à votre profil et à vos attentes.

Idée reçue n°8

Les pilules de rattrapage, c'est pour les moins de 20 ans !

FAUX

La contraception de rattrapage s'adresse à toutes les femmes, quel que soit leur âge, à partir du moment où un rapport sexuel non ou mal protégé est survenu et qu'elles ne souhaitent pas de grossesse. Les jeunes filles en savent souvent plus que leurs aînées sur les pilules de rattrapage grâce aux campagnes d'information sur internet ou en milieu scolaire et y ont donc plus facilement recours. Aujourd'hui, 60 % des Interruptions Volontaires de Grossesse (IVG) surviennent chez les femmes de plus de 25 ans... Alors, en cas de doute, d'oubli de pilule, de rupture de préservatif, n'hésitez pas ! Toute femme, quel que soit son âge, peut en parler avec son médecin qui saura lui prescrire la contraception de rattrapage appropriée.

Idée reçue n°9

Toutes les pilules de rattrapage ont la même efficacité

FAUX

Actuellement en France, deux pilules de rattrapage (contraception d'urgence par voie orale) sont disponibles.

- La pilule de rattrapage de première génération peut être proposée jusqu'à 3 jours après un rapport sexuel non ou mal protégé. Cependant, il a été démontré que l'efficacité de ce traitement diminuait très rapidement dans le temps, essentiellement lorsque la prise a lieu au-delà des 48 heures après ce rapport sexuel.
- La nouvelle génération de pilule de rattrapage a une efficacité lui permettant d'être utilisée **jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non ou mal protégé. Elle peut vous être prescrite en cas de besoin par votre gynécologue ou votre médecin traitant.**

Il faut rappeler que, pour l'une ou l'autre des molécules, **il reste recommandé de prendre ces contraceptions de rattrapage le plus rapidement possible après le rapport** (et même préférentiellement dans les 12 heures pour la pilule de rattrapage de première génération).

Idée reçue n°10

Les pilules de rattrapage ne sont pas remboursées

FAUX

Les 2 pilules de rattrapage disponibles en France sont aujourd'hui remboursées par la sécurité sociale.

- La pilule de rattrapage de première génération est délivrée en pharmacie sans ordonnance ou remboursée à 65 % sur prescription médicale (délivrance gratuite et anonyme pour les mineures),
- La pilule de rattrapage de deuxième génération est délivrée en pharmacie sur prescription médicale obligatoire et remboursée à 65 %.

Aujourd'hui

Des pilules de rattrapage efficaces jusque **3 à 5 jours*** sont disponibles

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien

*après un rapport sexuel non ou mal protégé

Plus de **60%** des IVG surviennent chez les femmes de plus de 25 ans*...

Êtes-vous sûre de ne jamais oublier votre pilule ?



10 idées fausses autour des "pilules de rattrapage"

* Vilain A. Les interruptions volontaires de grossesse en 2007. Etudes et résultats, n° 713, décembre 2009.

HRAPharma

CU-IDE-0910-FR

Qu'est-ce que la contraception d'urgence ou contraception de rattrapage ?

Qui n'a pas déjà entendu parler de « pilule du lendemain », de contraception d'urgence ou de pilule de rattrapage ? Tous ces termes évoquent les méthodes permettant d'éviter une grossesse non prévue après un rapport non ou mal protégé (oubli de pilule, accident de préservatif, absence de contraception).

Pour y penser à bon escient, mieux vaut balayer les idées fausses qui peuvent circuler autour de la contraception en général et de ces pilules de rattrapage en particulier !

Idee reçue n°1

Ma pilule contraceptive est efficace à 100%

FAUX

Il existe une différence entre l'efficacité théorique, mesurée dans les essais cliniques, et l'efficacité réelle, observée en vie réelle d'utilisation de la contraception.

Ainsi, d'après l'OMS¹, si la pilule oestroprogestative est considérée comme une méthode très efficace avec un taux de grossesse de 0,1% en utilisation optimale sur 12 mois, elle peut conduire en utilisation courante sur la même période à des taux de grossesses compris entre 6 et 8 %.

Les principaux responsables ? L'oubli, les arrêts temporaires en l'absence de partenaire régulier ou lorsque la femme ne supporte pas bien sa pilule, les retards de prise dus aux déplacements et/ou au décalage horaire, les changements de méthodes contraceptives... en bref tous ces « accidents de parcours » possibles dans la vie des femmes^{2,3}.

Autrement dit, pour qu'une méthode soit efficace à quasi 100 %, il faudrait l'utiliser « parfaitement »... mais hélas nulle n'est parfaite ! De fait, en France, 25 % des IVG sont dues à des oublis ou arrêts de pilule.

Idee reçue n°2

Oublier sa contraception est « irresponsable »

FAUX

Les oublis de pilules sont fréquents : ainsi 34% des femmes interrogées ont oublié au moins une fois leur contraception dans l'année écoulée et 21% des femmes déclarent un ou plusieurs oublis au cours du dernier mois⁴.

Un récent rapport¹ de l'Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS) rappelait récemment que « la prise de la pilule par une femme pendant la durée de sa vie féconde, de 17 ans, âge moyen du premier rapport sexuel, à 50 ans environ, représente la gestion de plus de 8 000 comprimés ! » Plutôt que de considérer « irresponsable » le fait d'oublier la pilule, l'IGAS préfère, quant à elle, qualifier « d'inévitables » les accidents de parcours contraceptifs¹.

Alors, stop à la culpabilité, les hommes ne feraient pas mieux... Et des solutions existent pour éviter une grossesse qui ne serait pas prévue !

Idee reçue n°3

Pas besoin de contraception, on peut facilement éviter une grossesse !

FAUX

En France, 1 grossesse sur 3 est considérée comme non prévue... et 61% des femmes ayant recours à l'IVG n'ont pas envisagé de recourir à une pilule de rattrapage car elles estimaient ne pas être dans une situation à risque de grossesse⁵.

Quelques exemples de croyances pouvant donner lieu à des grossesses non prévues :

• « L'ovulation survient systématiquement au 14^e jour du cycle, donc on doit faire attention quelques jours avant et un peu après »

Faux, l'ovulation peut survenir n'importe quand ! **Une femme est donc potentiellement à risque de grossesse pendant pratiquement toute la durée de son cycle.**

• « Je n'étais pas protégée, mais mon partenaire s'est retiré juste avant l'éjaculation, donc aucun risque ! »

Faux, le risque de grossesse existe, car du liquide séminal contenant des spermatozoïdes est libéré avant l'éjaculation.

Idee reçue n°4

La pilule de rattrapage, c'est une pilule abortive

FAUX

Les pilules de rattrapage sont des médicaments **contraceptifs**, donc une méthode permettant simplement d'empêcher la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde.

Elles agissent en empêchant ou en retardant l'ovulation, c'est à dire l'expulsion de l'ovule par le follicule de l'ovaire : les spermatozoïdes présents jusqu'à 5 jours dans les voies vaginales suite au rapport sexuel ne peuvent donc pas être fécondants puisqu'ils ne pourront pas rencontrer d'ovule. Il s'agit donc d'une méthode de **rattrapage contraceptif** en cas de situation à risque de grossesse non prévue.

Idee reçue n°5

La pilule de rattrapage rend stérile

FAUX

Très important pour toutes les femmes qui, même si elles ne désirent pas de grossesse à un instant T, voudront des enfants plus tard : la contraception de rattrapage n'induit aucune stérilité, ni d'augmentation du risque de fausse-couche spontanée, de malformation, d'anomalie pondérale du nouveau-né, de modification du ratio fille/garçon à la naissance⁶. La contraception de rattrapage actuellement disponible en France ne présente pas de risque particulier pour la santé chez les femmes majeures et les adolescentes⁶.

En pratique, que se passera-t-il si l'on a recours à une pilule de rattrapage ?

1. Le principal impact est le décalage possible de la date de survenue des règles,
2. D'autres effets tels les nausées ou les maux de tête peuvent être rencontrés chez certaines femmes.

1. Cité dans IGAS. La prévention des grossesses non désirées : contraception et contraception d'urgence. Rapport.FM2009-104A. Octobre 2009.

2. Bajos N. et al. Pourquoi le nombre d'avortements n'a-t-il pas baissé en France depuis 30 ans ? Pop & Soc n° 407. Décembre 2004

3. Moreau C. et al. Social, demographic and situational characteristics associated with inconsistent use of oral contraceptives : evidence from France. Perspect Sex Reprod Health 2006; 38: 190-6

4. Source BVA - INPES. Mars 2007

5. Moreau C. et al. The remaining barriers to the use of emergency contraception: perception of pregnancy risk by women undergoing induced abortions. Contraception 2006;71:202-207

6. World Health Organization. Safety of levonorgestrel-alone emergency contraceptive pills. Fact sheet, 3 pages - 2010. http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/HRP_RHR_10_06/en/index.html (Accédé le 26 juin 2010)