

« Vos questions sur la contraception d'urgence orale »

J'ai eu des saignements après la prise de la contraception d'urgence, est-ce grave ?

Des saignements peuvent survenir après la prise de la contraception d'urgence ; il ne faut pas les confondre avec les règles. Ils sont généralement sans gravité et de courte durée. Ces saignements ne garantissent pas l'efficacité de la contraception d'urgence.

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

On peut surveiller l'apparition des prochaines règles qui arrivent généralement à la date prévue. Pour tout retard de règles supérieur à 5 jours, il faut faire un test de grossesse. Si la date des règles n'est pas fiable (cycles irréguliers), on peut effectuer un test de grossesse 3 semaines après le rapport à risque. Enfin, en cas d'absence de règles, de règles anormales ou de signes pouvant évoquer une grossesse (tension des seins, nausées, ...), consultez un médecin.

Peut-on utiliser plusieurs fois la contraception d'urgence ?

Il est possible de prendre plusieurs fois la contraception d'urgence au cours d'un même cycle, si plusieurs rapports à risque de grossesse ont eu lieu. Dans cette situation, il est recommandé de ne pas mélanger les contraceptions d'urgence de génération différente jusqu'à la fin de ce cycle. Cependant, la contraception d'urgence ne doit être utilisée que de manière occasionnelle. Sa prise répétée risque d'entraîner des perturbations importantes du cycle menstruel (décalage de la date prévue des règles) en raison du taux élevé d'hormones. Surtout elle ne doit pas remplacer une méthode de contraception régulière, plus efficace pour éviter une grossesse.

L'utilisation de la contraception d'urgence peut-elle rendre stérile ?

Non, elle n'a pas d'effet sur votre fertilité. Le risque de grossesse est donc toujours présent et il est important de protéger les rapports suivants avec un préservatif.



Que dois-je faire si je vomis après avoir pris la contraception d'urgence ?

Si les vomissements ont lieu dans les 3 heures qui suivent la prise du comprimé, il est nécessaire de reprendre un autre comprimé.

Les méthodes du retrait ou du calcul des jours sont-elles fiables ?

Non, leur taux d'échec est élevé. En effet :

- **L'éjaculation peut commencer sans que l'homme la ressente.** Le liquide pré-éjaculatoire contient des spermatozoïdes en nombre suffisant pour féconder l'ovule; même en se retirant, le rapport peut devenir fécondant.
- **Le jour de l'ovulation est imprévisible** car il peut varier d'un cycle à l'autre.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, N'HESITEZ PAS A CONSULTER VOTRE MEDECIN OU DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE PHARMACIEN

Sites d'informations et contacts :

www.choisirscontraception.com

www.contraception.org

www.filsantejeunes.com

3224 ou d'un portable Tél. : 01 44 93 30 74*

anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à minuit

* coût d'une communication ordinaire

Sida Info Service 0800 840 800

24h/24, confidentiel, anonyme et gratuit - www.sida-info-service.org

Kiosque Info SIDA & Toxicomanie

Tél. : 01 44 78 00 00 - www.lekiosque.org

Service d'information médicale HRA France :

info-produit@hra-pharma.com

Réalisation Combox / Mai 2010

CU-DPA-0510-FR

LE SAVIEZ-VOUS ?

2 grossesses non prévues sur 3

concernent des femmes utilisant une contraception...⁽¹⁾



La Contraception d'Urgence
Un réflexe pour une **seconde chance** !

(1) N. Bajos, H. Leridon, Contraception: from accessibility to efficiency. Human Reproduction 2003; 18: 994-9



HRA France

La contraception d'urgence

Qu'est-ce que la contraception d'urgence ?

Il s'agit d'une méthode contraceptive de rattrapage qui permet d'éviter une grossesse après un rapport sexuel non ou mal protégé (accident de préservatif, oubli de pilule ou absence de contraception).

Quelles sont les méthodes contraceptives de rattrapage ?

- **La contraception d'urgence orale** ou « pilule de rattrapage » communément appelée « pilule du lendemain », doit être prise le plus tôt possible et au plus tard dans les 3 ou 5 jours suivant le rapport non protégé selon la pilule utilisée.
- **Le stérilet au cuivre** doit être posé lors d'une consultation médicale jusqu'à 5 jours après le rapport non protégé.

Où et comment se procurer la contraception d'urgence ?

- **La contraception d'urgence orale** de première génération est disponible en pharmacie : elle est vendue sans ordonnance ou remboursée sur prescription médicale. La délivrance est anonyme et gratuite pour les mineures. Elle est aussi disponible dans les centres de planification, les plannings familiaux et auprès des infirmières scolaires (délivrance gratuite pour les mineures). **Attention ! Pour plus d'efficacité**, elle doit être utilisée le plus rapidement possible après le rapport sexuel non ou mal protégé, de préférence dans les 12 premières heures et au plus tard dans les 3 jours.
- **La contraception d'urgence orale** de nouvelle génération est délivrée par le pharmacien sur prescription médicale et peut être utilisée jusqu'à 5 jours après le rapport non protégé.
- **Le stérilet au cuivre** est obtenu en pharmacie sur prescription médicale et doit être posé lors d'une consultation médicale jusqu'à 5 jours après le rapport non protégé.

Après utilisation de la contraception d'urgence orale, il est recommandé d'utiliser un préservatif jusqu'au retour des règles suivantes.

La pilule contraceptive

Je prends la pilule depuis de nombreuses années, si j'oublie une seule fois ma pilule, suis-je encore protégée du risque de grossesse ?

Même si je prends la pilule depuis longtemps, même si je l'ai déjà oubliée sans être enceinte, méfiance : un seul oubli supérieur à 12 heures pour la plupart des pilules ou 3 heures pour certaines peut entraîner le déclenchement de l'ovulation, quelle que soit la semaine de l'oubli.

J'ai oublié ma pilule, que faire ? ⁽¹⁾

- Je prends immédiatement le comprimé oublié, même s'il faut prendre le comprimé oublié de la veille avec celui du jour.
- Je continue de prendre ma pilule à l'heure habituelle jusqu'à la fin de la plaquette.
- Si j'ai eu des rapports sexuels dans les 5 jours précédant l'oubli, j'utilise en plus une contraception d'urgence le plus vite possible*.
- J'utilise un préservatif en cas de rapport sexuel dans les 7 jours suivant la reprise de ma pilule.
- En cas de pilule combinée, si l'oubli intervient pendant la 3^{ème} semaine de la plaquette ou au delà, j'enchaîne avec la plaquette suivante sans faire l'arrêt habituel de 7 jours et je jette, s'il y en a, les comprimés inactifs de la plaquette en cours (2, 4 ou 7 comprimés de couleurs différentes).

En cas d'oublis fréquents, renseignez-vous auprès d'un professionnel de santé pour choisir une méthode contraceptive qui vous conviendra mieux.

(1) Recommandations de l'ANAES, « Stratégies de choix des méthodes contraceptives chez la femme », décembre 2004

* si le délai d'efficacité de cette méthode n'est pas dépassé.

Accident de préservatif ou rapport sexuel non protégé

Lors du dernier rapport sexuel, le préservatif a craqué, que faire ?

Il faut utiliser une contraception d'urgence le plus tôt possible !

- **La contraception d'urgence orale** doit être prise le plus rapidement possible et au plus tard dans les 3 ou 5 jours suivant le rapport à risque selon la pilule utilisée.
- **Le stérilet au cuivre** doit être posé dans les 5 jours qui suivent le rapport non protégé. Vous pouvez décider de le garder comme moyen de contraception régulière au long cours.

Attention !

- Il n'existe pas de période sans risque de grossesse car l'ovulation est imprévisible et peut survenir à n'importe quel moment du cycle (même s'il est de 28 jours tous les mois).
- Les périodes de transition contraceptive (changement ou arrêt de contraception, après l'accouchement...) sont particulièrement à risque.
- Tout rapport sans contraception efficace présente un risque de grossesse, quel que soit le moment du cycle (même pendant les règles) et même lors du premier rapport. En cas de rapport non protégé, une contraception d'urgence doit être utilisée pour réduire le risque de grossesse.

La contraception d'urgence ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

Le préservatif est la seule méthode efficace pour protéger des IST. En cas de risque d'IST, rendez-vous au service des urgences le plus proche ou contactez Sida Info Service au 0 800 840 800.