

La contraception d'urgence



Edité par la FLCPF, décembre 2019

© Tous droits de reproduction réservés

D/2019/12.700/4

AVEC LE SOUTIEN DE :



La contraception d'urgence

Pilule oubliée ? Préservatif déchiré ? Anneau vaginal enlevé ou expulsé ? Patch décollé ?

Absence de contraception ?

Un rapport sexuel non ou mal protégé peut entraîner une grossesse que vous n'aviez pas prévue. Si vous ne souhaitez pas être enceinte, il existe des méthodes de rattrapage, à utiliser le plus rapidement possible après le rapport non ou mal protégé : **c'est ce qu'on appelle la contraception d'urgence.**

Les pilules contraceptives d'urgence

Les **pilules contraceptives d'urgence** se présentent sous la forme d'un comprimé :

- > à prendre jusqu'à 3 jours **(72h)** après un rapport sexuel non ou mal protégé (pilule à base de lévonorgestrel commercialisée sous les noms de Postinor[®], Norlevo[®] ou Levodonna[®]) ;
- > à prendre jusqu'à 5 jours **(120h)** après un rapport sexuel non ou mal protégé (pilule à base d'acétate d'ulipristal commercialisée sous le nom EllaOne[®]).

Pour une efficacité maximale, le comprimé doit être avalé le plus rapidement possible, **idéalement dans les 24h**, après le rapport sexuel non ou mal protégé.



- ▶ Les pilules d'urgence retardent l'ovulation et diminuent seulement le risque de grossesse après un rapport sexuel non ou mal protégé. Elles ne sont pas efficaces à 100 %. Elles ne peuvent pas interrompre une grossesse en cours et ne protègent pas pour les rapports sexuels suivants.



- ▶ Certains médicaments diminuent l'efficacité des **pilules contraceptives d'urgence**. Si vous prenez régulièrement des médicaments, signalez-le à la personne qui vous délivre la pilule d'urgence.
- ▶ L'utilisation d'une contraception hormonale régulière, diminue l'efficacité de la pilule d'urgence à l'acétate d'ulipristal (EllaOne®). Dans ce cas, il est conseillé d'utiliser la pilule d'urgence au lévonorgestrel (Postinor®, Norlevo®, Levodonna®).



- ▶ Vous pouvez continuer votre contraception hormonale régulière après la prise d'une pilule d'urgence au lévonorgestrel mais vous devez utiliser en même temps un **préservatif** durant 7 jours.
- ▶ Si vous avez des vomissements dans les 3h après avoir pris une pilule d'urgence, le comprimé a peut-être été éliminé avant d'avoir exercé son effet. Reprenez un deuxième comprimé contenant la même substance que le premier, soit au lévonorgestrel, soit à l'acétate d'ulipristal.



- ▶ Des saignements peuvent survenir quelques jours après la prise d'une pilule d'urgence. En cas d'effets secondaires plus importants, ce qui est rare, consultez un **centre de planning familial** ou votre médecin.



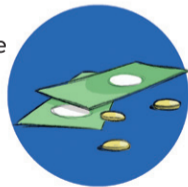
Il est toujours recommandé de réaliser un test de grossesse **trois semaines** après la prise d'une pilule contraceptive d'urgence.



Les pilules d'urgence sont **en vente en pharmacie** sans prescription médicale. Le prix varie de 10 € (Postinor[®], Norlevo[®], Levodonna[®]) à 25 € (EllaOne[®]).

Elles sont remboursées entièrement ou partiellement, sur prescription médicale, pour les jeunes femmes de moins de 25 ans en ordre de mutuelle.

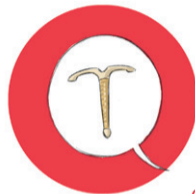
Elles sont délivrées **gratuitement** en centre de planning familial quel que soit votre âge.



Le dispositif intra-utérin au cuivre

Le **dispositif intra-utérin (DIU)**, aussi appelé stérilet, est une petite tige, le plus souvent en plastique souple et en forme de T, munie d'un fil.

Le **DIU au cuivre** est porteur d'une petite quantité de cuivre qui rend les spermatozoïdes inactifs, modifie la paroi de l'utérus et, s'il est placé comme contraception d'urgence, empêche l'implantation de l'ovule.



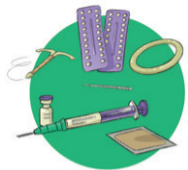
Le DIU est placé par le médecin dans l'utérus. Un **DIU au cuivre** peut être placé **jusqu'à 5 jours** après le rapport sexuel non ou mal protégé. C'est la contraception d'urgence la plus efficace.

- ▶ Le DIU au cuivre ne rend **pas stérile**, ne perturbe pas le cycle menstruel et ne réduit pas la fertilité.

- ▶ Il peut être placé chez une femme n'ayant pas encore eu d'enfant. Il existe même des **DIU plus petits**, spécialement conçus pour ces femmes dont l'utérus est plus petit.
- ▶ Une fois placé, vous bénéficierez d'une contraception de **longue durée**, peu contraignante et très efficace.
- ▶ Le DIU au cuivre est efficace durant **cinq ou dix ans**. Vous pouvez évidemment demander au médecin de l'enlever quand vous ne souhaitez plus de contraception ou que vous voulez changer de méthode.



Le prix des DIU au cuivre est de plus ou moins **60 €**. Ils sont **délivrés en pharmacie sur prescription médicale** et sont entièrement remboursés pour les jeunes femmes de moins de 25 ans en ordre de mutuelle. Plusieurs mutualités accordent également un remboursement complémentaire pour tous les moyens de contraception quel que soit votre âge.



- ▶ De nombreuses méthodes contraceptives efficaces existent. Pour trouver celle qui vous convient le mieux, informez-vous sur : www.mescontraceptifs.be



- ▶ Seul le préservatif protège des infections sexuellement transmissibles. Vous pouvez vous procurer facilement des préservatifs, en pharmacie, dans les grandes surfaces, à un distributeur dans certains endroits publics ou dans les centres de planning familial.



- ▶ Le rapport sexuel était non consenti ? Les Centres de Prise en charge des Violences Sexuelles (CVPS) peuvent vous aider : www.violencessexuelles.be



- ▶ Un doute, une question, une information ? Consultez un centre de planning familial : www.loveattitude.be

RÉDACTION

Claudine Cueppens (FLCPF)

COMITÉ DE LECTURE

**Jean-Jacques Amy (VUB), Myriam Dieleman (FLCPF),
Florence Dubié (Planning Marolles), Pierre Honnay (FLCPF),
Katy Jacquet (CPF Le 37), Yannick Manigart (CHU Saint-Pierre et
City Planning), Florence Petrilli (CPF Le 37),
Florence Riga (CPF SIPS de Liège), Anne Verougstraete (ULB
et VUB-Dilemma), Caroline Watillon (FLCPF)**



FLCPF
rue de la Tulipe 34 – 1050 Bruxelles
www.planningfamilial.net



É. R. : K. MAJOROS – RUE DE LA TULIPE 34 – 1050 BRUXELLES