Contraception d'urgence

Rédaction le 12 septembre 2024.

Dernière mise à jour le 29 août 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/contraception-d-urgence-et-pilule-du-lendemain

La contraception d'urgence, qu'est-ce que c'est ?

La contraception d'urgence (contraception post-coïtale) est un moyen de contraception que vous pouvez utiliser après un rapport sexuel non protégé, pour éviter une grossesse.

Une grossesse est possible si :

- Vous n'utilisez pas de moyen de contraception.
- Vous n'avez pas utilisé votre moyen de contraception comme prévu :
    - Vous avez oublié un comprimé (contraception orale : pilule contraceptive).
    - Vous avez oublié de changer votre patch contraceptif le jour prévu.
    - Vous avez oublié de changer votre anneau vaginal contraceptif le jour prévu.
- Votre moyen de contraception n'a pas fonctionné comme prévu, par exemple :
    - Le préservatif s'est déchiré.
    - Votre patch contraceptif s'est décollé.
    - Votre anneau vaginal contraceptif s'est retiré.

Types de contraception d'urgence

Il existe 2 types de contraception d'urgence :

- la pilule du lendemain (pilule d'urgence) ;

- le stérilet.

Pilule du lendemain (pilule d'urgence)

Il existe 2 types de pilules d'urgence :

- le lévonorgestrel ;
- l'ulipristal.

Comment fonctionne la pilule d'urgence ?

La pilule d'urgence bloque ou retarde l'ovulation, c'est-à-dire qu'elle empêche que les ovaires libèrent un ovule. Vous devez donc prendre la pilule d'urgence **le plus vite possible** après un rapport sexuel non protégé. C'est-à-dire **maximum 3 à 5 jours** après un rapport sexuel non protégé.

Si vous venez d'ovuler, la pilule d'urgence n'est pas efficace. Par contre, le stérilet est efficace pour empêcher une grossesse.

Stérilet

Il existe 2 types de stérilet :

- le stérilet au cuivre ;
- le stérilet hormonal (stérilet au lévonorgestrel).

Un ou une médecin peut placer un stérilet dans votre utérus **maximum 5 jours** après le rapport sexuel non protégé. Vous pouvez ensuite garder ce stérilet comme moyen de contraception.

Comment fonctionne le stérilet ?

Le stérilet empêche qu'un ovule fécondé par un spermatozoïde se fixe dans l'utérus. La grossesse n'est donc pas possible.

Infection sexuellement transmissible (IST)

Si vous avez un rapport sexuel non protégé, vous risquez une **infection sexuellement transmissible** (IST). La contraception d'urgence **ne protège pas** contre les IST.

Vous avez un doute ? Consultez votre médecin, un centre de planning familial ou un centre de dépistage.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé et que vous avez besoin de parler, de conseils ou d'un soutien, contactez votre médecin, un centre de planning familial ou votre pharmacien·ne.

Profitez-en pour discuter des moyens de contraception pour la suite. Pensez aussi à utiliser votre moyen de contraception correctement.

Vous avez oublié votre pilule ?

Un oubli est un retard de **plus de 12 heures** par rapport à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de prendre votre pilule.

Si vous oubliez une pilule de votre plaquette, lisez la notice. Il existe de nombreuses pilules différentes. Ce que vous devez faire en cas d'oubli **dépend de la pilule que vous prenez**. Vous pouvez également demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien·ne.

Vous avez eu un problème avec votre patch ou votre anneau vaginal contraceptif ?

Ce que vous devez faire dépend :

- du **problème** que vous avez (décollement du patch, perte de l'anneau vaginal, oubli) ;
- du **nombre d'heures passées** avant de remarquer le problème.

Lisez la **notice** ou demandez conseil à votre **médecin** ou à votre **pharmacien·ne**.

Comment utiliser la pilule d'urgence ?

Vous devez prendre la pilule d'urgence **au plus vite** après un rapport sexuel non protégé :

- maximum après 3 jours (72 heures) pour le lévonorgestrel ;
- maximum après 5 jours (120 heures) pour l'ulipristal.

Certains médicaments peuvent diminuer l'efficacité de la pilule d'urgence. Prévenez toujours votre médecin ou votre pharmacien·ne si vous prenez d'autres médicaments.

La pilule d'urgence peut provoquer des effets indésirables. Par exemple, des nausées, des crampes, des maux de tête, des pertes de sang irrégulières. Par la suite, vos règles peuvent commencer plus tôt ou plus tard que prévu.

Si vous **vomissez dans les 3 heures** qui suivent la prise de la pilule d'urgence, vous devez reprendre une pilule d'urgence. Demandez conseil à votre pharmacien·ne ou à votre médecin.

Après la prise de la pilule d'urgence, pendant 7 jours, vous devez utiliser un moyen de contraception qui empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule (méthode barrière). Par exemple, un préservatif. Le temps d'avoir un moyen de contraception efficace.

Si vous êtes déjà enceinte, il est trop tard pour la contraception d'urgence. La contraception d'urgence n'arrêtera pas la grossesse. Elle peut aussi être dangereuse pour l'embryon ou le fœtus.

Pilule d'urgence et allaitement

Si vous voulez utiliser le **lévonorgestrel** : les études n'ont pas montré de problème. Cependant, par prudence, vous pouvez :

- Tirer d'abord votre lait et le conserver au **frigo**.
- Prendre ensuite le levonorgestrel.
- Pendant les **8 heures** suivantes :
    - Tirer votre lait et le jeter.
    - Nourrir votre enfant avec le lait que vous avez tiré **avant** de prendre le levonorgestrel.
- Après 8 heures, vous pouvez allaiter normalement.

Si vous voulez prendre l'**ulipristal**, vous devrez attendre **1 semaine** avant de recommencer à allaiter.

Comment utiliser le stérilet ?

Le stérilet doit être placé par un ou une **médecin**. Vous pouvez contacter votre médecin généraliste, votre gynécologue ou un centre de planning familial.

Quand faire un test de grossesse ?

Souvenez-vous qu'une grossesse est toujours possible si vous avez eu des rapports sexuels non protégés. La pilule d'urgence **n'est pas efficace à 100%**. Plus vous prenez la pilule d'urgence **rapidement** après un rapport sexuel non protégé, plus la possibilité d'une grossesse non désirée diminue.

Demandez un test de grossesse à votre médecin ou à votre pharmacien·ne si :

- Vous avez un retard de règles de plus de 7 jours.
- Vous perdez du sang de manière inhabituelle.
- Vous pensez être enceinte.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Les professionnel·les de la santé (médecin, pharmacien·ne, centre de planning familial) vous posent des questions pour vous donner les conseils adaptés à votre situation. Les conseils ne sont pas forcément les mêmes pour tout le monde. Vous décidez du meilleur choix pour vous avec leur aide.

Pilule d'urgence

Vous pouvez demander la pilule d'urgence **avec ou sans ordonnance**. Les professionnel·les de la santé évaluent avec vous si la pilule d'urgence est le bon choix pour vous. Ils ou elles vous préviennent des effets indésirables possibles et vous expliquent comment la prendre.

Votre médecin ou votre pharmacien·ne choisit la pilule d'urgence qui vous convient le mieux en fonction :

- du nombre d'heures passées depuis le rapport sexuel non protégé ;

- des autres médicaments que vous prenez ;
- de votre état de santé.

Si vous présentez votre carte d'identité à la pharmacie, la pilule d'urgence est remboursée par la mutuelle.

Voici un tableau indicatif des prix de la pilule d'urgence avec ou sans mutuelle.

	Avec mutuelle	Sans mutuelle
Levonorgestrel	1 euro	Entre 8 et 10 euros
Ulipristal	16 euros	25 euros

Stérilet

Le stérilet est disponible uniquement sur **ordonnance**.

Le ou la médecin insère le stérilet par le vagin et par l'ouverture du col de l'utérus et le place dans l'utérus. Cela peut être un peu désagréable. Certaines personnes ressentent une gêne dans le bas du ventre. Des saignements légers peuvent également apparaître.

Si votre médecin pense à une inflammation du col de l'utérus, il ou elle frotte le col avec une sorte de coton-tige. Cela permet, par exemple, de détecter les infections sexuellement transmissibles (IST). Il est possible que votre médecin vous donne des antibiotiques.

Un remboursement d'une partie du prix du stérilet est possible, mais cela dépend de votre mutuelle. Contactez votre mutuelle pour en savoir plus.

Rédaction le 12 septembre 2024.

Dernière mise à jour le 29 août 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/contraception-d-urgence-et-pilule-du-lendemain

Liens Utiles

- Contraceptions : de quoi parle-t-on ? combien ça coûte ? qu'est-ce que le cycle menstruel féminin ? http://www.loveattitude.be/contraceptions/
- Contraception d'urgence - ulipristal https://www.cbip.be/fr/chapters/7?frag=5553
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé https://www.pharmainfo.be/
- Intervention supplémentaire dans le prix des contraceptifs https://www.inami.fgov.be/fr/themes/soins-de-sante-cout-et-remboursement/les-prestations-de-sante-que-vous-rembourse-votre-mutualite/medicaments/remboursement-d-un-medicament/contraceptifs
- Mon Contraceptif https://www.mescontraceptifs.be/
- Contraception d'urgence https://www.cbip.be/fr/chapters/7?frag=5538
- Contraception d'urgence - lévonorgestrel https://www.cbip.be/fr/chapters/7?frag=5546
- Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles http://www.loveattitude.be/centres-de-planning/

Sources

- DynaMed. Emergency Contraception. EBSCO Information Services. Accessed 25 march 2024. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/drug-review/emergency-contraception https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/drug-review/emergency-contraception
- Intervention supplémentaire dans le prix des contraceptifs https://www.inami.fgov.be/fr/themes/soins-de-sante-cout-et-remboursement/les-prestations-de-sante-que-vous-rembourse-votre-mutualite/medicaments/remboursement-d-un-medicament/contraceptifs#pour-quels-contraceptifs-y-atil-une-intervention-supplementaire
- Consensus belge pour la contraception d'urgence (28.05.2021) https://ebpnet.be/fr/ebsources/6083
- Dispositifs intra-utérins (DIU) https://www.cbip.be/fr/chapters/7?frag=20768

- Patient leaflets - Contraception: emergency contraception
  https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/3000186/Contraception:%20emergency%20contraception
- Contraception
  https://www.cbip.be/fr/chapters/7?frag=5306
- Contraception d'urgence
  https://www.cbip.be/fr/chapters/7?frag=5538
- Arbre décisionnel : Choix de la contraception d'urgence
  https://www.cbip.be/pub_files/Arbre_d%C3%A9cisionnel_contraception_d_urger