



La contraception d'urgence Emergency Contraception (EC)

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

La contraception d'urgence contribue à prévenir la grossesse après un rapport sexuel non protégé ou une méthode contraceptive qui a échoué. Un condom déchiré est un exemple d'une méthode contraceptive qui a échoué. La contraception d'urgence ne protège pas contre les infections transmissibles sexuellement. Elle ne provoque pas d'avortement ni de fausse couche si vous êtes déjà enceinte. Elle vise uniquement à empêcher de tomber enceinte.

Remarque : La contraception d'urgence est différente de l'avortement. L'avortement interrompt la grossesse. Il existe deux types d'avortement : l'avortement médical et l'avortement chirurgical. L'avortement médical consiste en une série de comprimés (Mifegymiso®) que vous prenez à la maison si vous êtes enceinte depuis moins de 9 semaines. L'avortement chirurgical se produit généralement après la 9^e semaine de grossesse. Les deux types sont gratuits pour les Britanno-Colombiennes.

Pour obtenir davantage de renseignements, composez le 604-683-7151 (pour la région du Lower Mainland) ou appelez sans frais au 1-800-663-7100.

Quels types de contraception d'urgence sont disponibles?

Il existe deux types de contraception d'urgence :

1. Les pilules contraceptives d'urgence (PCU)
2. Le dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre

Les pilules contraceptives d'urgence

Il existe deux types de PCU, aussi appelées « pilules du lendemain ». Bien qu'on n'ait pas à les prendre le lendemain matin, plus on les prend tôt plus elles sont efficaces.

La première PCU contient un progestatif appelé lévonorgestrel, qui se vend sous le nom de Plan B et dont l'un des génériques se nomme Contingency ONE. Elle est efficace lorsqu'on la prend dans les 72 heures (3 jours) suivant un rapport sexuel non protégé.

L'autre PCU renferme un médicament appelé ulipristal, qui se vend sous le nom d'ella. Elle est efficace lorsqu'on la prend dans les 120 heures (5 jours) suivant un rapport sexuel non protégé.

Les PCU qui contiennent à la fois un progestatif et de l'ulipristal préviennent la grossesse en empêchant ou retardant l'ovulation (la libération d'un ovule par les ovaires). Celles qui renferment uniquement un progestatif préviennent la fécondation d'un ovule en modifiant le mucus cervical ou la capacité des spermatozoïdes à s'attacher à l'ovule. Cependant, comme toute méthode de contraception, elles ne sont pas efficaces à 100 %. Ainsi, elles peuvent être moins efficaces pour les personnes qui présentent un indice de masse corporel

plus élevé (consultez « Comment savoir si la pilule est efficace ou non? »).

Il est très important de respecter scrupuleusement les recommandations en les prenant.

Le dispositif intra-utérin au cuivre

Le DIU au cuivre est un petit dispositif en plastique en forme de T enveloppé dans du cuivre. Votre fournisseur de soins de santé l'insère dans votre utérus par votre vagin. Lorsqu'il le fait dans les 7 jours qui suivent des rapports sexuels non protégés, le DIU constitue la forme la plus efficace de contraception d'urgence disponible.

Le DIU arrête la fécondation en provoquant un changement chimique qui endommage le sperme et l'ovule avant qu'ils ne puissent entrer en contact. Comme toute méthode contraceptive, il n'est pas efficace à 100%.

Son avantage, c'est qu'il peut rester dans l'utérus jusqu'à 10 ans si vous souhaitez l'employer comme contraceptif régulier.

Quand avoir recours à la contraception d'urgence?

Vous pouvez la prendre dans les situations suivantes :

- Vous avez eu des rapports sexuels non protégés ou votre partenaire a éjaculé sur vos organes génitaux (par exemple, pendant la méthode du retrait)
- Le préservatif s'est déchiré, a glissé ou a fui
- Votre diaphragme ou votre cape cervicale a glissé, s'est déchiré ou a été expulsé moins de six heures après les rapports sexuels
- Vous avez oublié de prendre une pilule

contraceptive au cours de la 1^{re} semaine

- Vous avez oublié de prendre vos pilules contraceptives plus de 2 jours d'affilée
- Vous avez pris votre pilule ne contenant que de la noréthindrone (Movisee, Jencycla) avec 3 heures de retard ou plus
- Vous avez pris votre pilule ne contenant que de la drospirénone (Slynd) avec 2 jours de retard ou plus
- Plus de 13 semaines se sont écoulées depuis votre dernière injection de Depo-Provera®
- Votre NuvaRing® est à l'extérieur de votre vagin depuis plus de trois heures
- Votre timbre contraceptif s'est détaché
- Vous avez oublié de commencer ou de changer votre timbre contraceptif pendant plus de 48 heures
- Vous avez subi une agression sexuelle

Y a-t-il des effets indésirables?

Les effets indésirables ne sont pas courants et ne durent pas longtemps.

Les pilules contraceptives d'urgence

Après la prise de la PCU, vous pouvez ressentir des nausées ou des vomissements et vos règles peuvent ne pas arriver lorsque vous vous y attendez. La prise d'un médicament contre la nausée comme le GRAVOL® au moins 30 minutes avant de prendre une PCU peut aider à prévenir les maux de ventre.

Si vous vomissez dans les 2 heures suivant la prise d'une PCU contenant uniquement un progestatif, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, car vous pourriez avoir besoin d'une autre dose.

Si vous vomissez dans les 3 heures qui

suivent la prise d'une PCU renfermant de l'ulipristal, vous devrez en prendre une autre dose.

Effets indésirables éventuels moins courants :

- Douleurs ou crampes abdominales
- Maux de tête
- Étourdissements
- Fatigue
- Sensibilité des seins ou de la poitrine
- Saignements vaginaux dans la semaine ou le mois qui suit

Si vous êtes déjà enceinte, les pilules contraceptives d'urgence n'interrompent pas votre grossesse et ne présenteront aucun risque pour le fœtus.

Le dispositif intra-utérin au cuivre

Effets secondaires éventuels du DIU :

- Douleur ou crampes pendant ou après l'insertion
- Infection
- Possibilité de perforation de l'utérus ou de rejet du DIU à l'extérieur de cet organe
- Règles plus douloureuses ou plus abondantes

Si vous décidez d'en porter un, votre fournisseur de soins de santé en discutera avec vous.

La contraception d'urgence peut-elle être prise par n'importe qui?

La plupart des personnes peuvent prendre en toute sécurité les PCU même si elles ne peuvent pas prendre de contraceptifs oraux comme méthode contraceptive normale. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aviser si vous

pouvez en prendre.

Si vous ne pouvez prendre de PCU ou décidez d'utiliser un DIU au cuivre pour la contraception d'urgence, votre fournisseur de soins de santé pratiquera un test de grossesse et confirmera que vous ne souffrez pas d'une affection qui vous empêcherait d'avoir un DIU.

Où puis-je me procurer la contraception d'urgence?

Les personnes ou organismes suivants peuvent vous fournir sans ordonnance des PCU contenant uniquement un progestatif (comme Plan B ou les génériques) :

- Votre médecin
- Un infirmier de santé publique
- Une pharmacie
- Une clinique sans rendez-vous
- Une clinique pour jeunes
- Une clinique de santé sexuelle
- Un centre de santé des femmes ou un centre pour les victimes d'agressions sexuelles
- Le service des urgences de votre hôpital

Les PCU renfermant de l'ulipristal comme elle nécessitent une ordonnance de votre fournisseur de soins de santé.

Vous pouvez obtenir des PCU à l'avance et les utiliser plus tard en cas d'urgence.

Les DIU sont disponibles auprès de nombreux médecins et de certaines cliniques. Ils doivent être insérés par un professionnel des soins de santé.

Certaines formes de contraception d'urgence sont gratuites. Discutez des options avec votre fournisseur de soins de santé.

Pour de plus amples renseignements, appelez Options for Sexual Health sans frais au 1-800-739-7367 ou consultez www.optionsforsexualhealth.org.

Les adolescentes ont-elles besoin du consentement du père ou de la mère?

Non. Si vous êtes en âge de tomber enceinte, vous pouvez utiliser des contraceptifs, y compris la contraception d'urgence, sans le consentement de votre père, de votre mère ou de votre tuteur.

Comment savoir si la pilule est efficace ou non?

L'efficacité des pilules contraceptives d'urgence dépend de la rapidité avec laquelle vous prenez les pilules, du type de pilules pris et de l'état d'avancement de votre cycle menstruel. Elle peut aussi dépendre de votre poids. Le DIU au cuivre est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace et ne dépend pas de votre poids.

Les PCU à base de progestatif uniquement sont parfois moins efficaces chez les personnes qui pèsent plus de 165 livres (75 kg). Si vous pesez plus de 165 livres, demandez à votre fournisseur de soins de santé quelles autres méthodes de contraception d'urgence vous conviennent, comme le DIU au cuivre.

Les PCU à base d'ulipristal peuvent être moins efficaces chez les femmes dont l'indice de masse corporelle est supérieur ou égal à 30 kg/m².

Vous devriez avoir vos règles dans les 3 semaines qui suivent la prise de PCU. Sinon, il faut procéder à un test de grossesse, qui peut être fait à domicile ou

par un fournisseur de soins de santé. Vous pouvez vous en procurer un à la pharmacie ou à l'épicerie.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Si vous pensez que vous êtes déjà enceinte, consultez votre fournisseur de soins de santé pour discuter de vos options.

Pour les services-conseils en matière de grossesse à l'échelle de la province, dont les options de grossesse, consultez les services-conseils du Women's Hospital & Health Centre de la Colombie-Britannique à www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception ou appelez le Pregnancy Options Service au 1-888- 875-3163.

Si vous avez subi une agression sexuelle, veuillez consulter les ressources ci-dessous pour obtenir un soutien confidentiel, des ressources et des renseignements sur vos options :

- VictimLinkBC : www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc ou appelez au numéro sans frais 1-800-563-0808
- Gouvernement du Canada : Victimes d'actes criminels www.canada.ca/fr/services/police/victim.html

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les infections transmissibles sexuellement, consultez [HealthLinkBC File n° 08o Prévention des infections sexuellement transmissibles \(IST\)](#).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.