

La contraception d'urgence (CU) Emergency Contraception (EC)

Qu'est-ce que la contraception d'urgence (CU)?

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 (ITS). 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 d'un avortement. Un 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 8 semaines. Votre médecin ou votre infirmier praticien peut vous prescrire les comprimés. L'avortement chirurgical se produit généralement après la 9^e semaine de grossesse et il est gratuit en Colombie-Britannique.

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

Les pilules contraceptives d'urgence sont aussi appelées « pilules du lendemain » ou « plan B ». Des produits génériques sont aussi disponibles, comme le Contingency One. Elles sont le plus efficaces lorsqu'elles sont prises dans les 72 heures (3 jours) suivant un rapport sexuel non protégé, mais elles peuvent être prises jusqu'à 5 jours après le rapport sexuel. Elles n'ont pas à être prises le matin d'après.

Les pilules contraceptives d'urgence contiennent des hormones ou un médicament qui préviennent la grossesse après un rapport sexuel non protégé ou l'échec d'une méthode contraceptive. Au Canada, elles contiennent une hormone appelée progestine (lévonorgestrel) ou un médicament appelé ulipristal (Ella^{MC}).

Les pilules contraceptives d'urgence qui ne contiennent que de la progestine et de l'ulipristal préviennent la grossesse en empêchant ou retardant l'ovulation (la libération d'un ovule par les ovaires). Celles contenant uniquement de la progestine 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 contraceptive, ces pilules ne sont pas efficaces à 100 % et peuvent être moins efficaces pour les personnes qui présentent un indice de masse corporelle plus élevé (consultez « Comment savoir si la pilule est efficace ou non? »).

Il est très important de prendre les pilules contraceptives d'urgence en respectant exactement les instructions recommandées.

Le dispositif intra-utérin au cuivre

Un dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre est un petit dispositif en plastique en forme de T enveloppé dans du cuivre. Il est inséré dans l'utérus (par votre vagin) par votre fournisseur de soins de santé. Lorsqu'il est inséré dans les 7 jours qui suivent des rapports sexuels non protégés, il constitue la forme la plus efficace de contraception d'urgence disponible.

Utilisé comme méthode contraceptive d'urgence, le dispositif intra-utérin au cuivre 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 %.

Un avantage du DIU au cuivre est qu'il peut rester dans l'utérus jusqu'à cinq ans, comme forme efficace de contraception, si vous le souhaitez.

Quand avoir recours à la contraception d'urgence?

Toutes les formes de contraception d'urgence doivent être prises dès que possible après un rapport sexuel non protégé ou l'échec d'une méthode de contraception. Plus elle est prise tôt, plus la contraception d'urgence est efficace.

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 première semaine
- Vous avez oublié de prendre vos pilules contraceptives plus de deux jours d'affilée ou vous avez pris votre pilule ne contenant que de la progestérone avec trois heures 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 pilule contraceptive d'urgence, 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 pilule contraceptive d'urgence peut aider à prévenir les maux de ventre. Si vous vomissez dans les 2 heures suivant la prise d'une pilule contraceptive d'urgence contenant uniquement de la progestine, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, car vous pourriez avoir besoin d'une autre dose. Si vous vomissez dans les trois heures qui suivent la prise de pilule contraceptive d'urgence renfermant de l'ulipristal, vous devrez en prendre une autre dose. Les effets indésirables moins courants peuvent comprendre des douleurs ou des crampes abdominales, des maux de tête, des vertiges, de la fatigue, une sensibilité des seins et des saignements vaginaux (légers ou non) dans la semaine ou le mois qui suit le traitement.

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

Le dispositif intra-utérin au cuivre est une méthode contraceptive d'urgence très efficace et peut servir de méthode contraceptive à long terme. Les effets indésirables associés au dispositif intra-utérin au cuivre peuvent comprendre de la douleur ou des crampes pendant ou après l'insertion, l'infection, la possibilité de rejet du dispositif à l'extérieur ou de perforation de l'utérus ainsi que des règles plus douloureuses ou 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 pilules contraceptives d'urgence 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 êtes incapable de prendre des pilules contraceptives d'urgence ou de décider d'utiliser un dispositif intra-utérin 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'utiliser un dispositif intra-utérin.

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

Vous pouvez obtenir sans ordonnance des pilules contraceptives d'urgence qui ne renferment que de la progestine auprès de votre médecin, de votre infirmier de santé publique, de votre pharmacie, de votre clinique sans rendez-vous, de votre clinique de la jeunesse, de votre clinique de santé sexuelle, de votre centre de santé des femmes, de votre centre pour les victimes d'agressions sexuelles ou du service des urgences de votre hôpital. Les pilules contraceptives d'urgence renfermant de l'ulipristal nécessitent une ordonnance de votre fournisseur de soins de santé.

Vous pouvez obtenir des pilules contraceptives d'urgence à l'avance pour utilisation en cas d'urgence. Les dispositifs intra-utérins sont disponibles auprès de nombreux médecins et de certaines cliniques. Ils doivent être insérés par un professionnel des soins de santé.

La contraception d'urgence peut avoir un coût. Discutez des options avec votre fournisseur de soins de santé.

Pour obtenir de plus amples renseignements, appelez Options for Sexual Health sans frais au 1 800 739-7367 ou consultez www.optionsforsexualhealth.org/ (en anglais seulement).

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 dispositif intra-utérin au cuivre est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace et ne dépend pas de votre poids.

Les pilules contraceptives d'urgence à base de progestine uniquement sont 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 dispositif intra-utérin au cuivre.

Les pilules contraceptives d'urgence 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 trois semaines qui suivent la prise de pilules contraceptives d'urgence. Sinon, il faut procéder à un test de grossesse. Il 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 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 l'adresse www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception (en anglais seulement) ou appelez le Pregnancy Options Service à 1 888 875-3163.

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

- VictimLinkBC : www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0AB99F9C806C734190 (en anglais seulement), ou appelez au numéro sans-frais 1 800 563-0808.
- Victimsinfo.ca : www.victimsinfo.ca/fr/languages

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