



Contraception d'urgence

La contraception d'urgence consiste à utiliser une méthode contraceptive après un rapport sexuel non protégé ou après l'échec d'une autre méthode de contraception. Il existe deux principaux types de contraception d'urgence :

- La pilule du lendemain (lévonorgestrel seul, combinaison de contraceptifs oraux ou acétate d'ulipristal),
- Insertion d'un dispositif intra-utérin (DIU) par un médecin, une sage-femme ou une infirmière-praticienne.

10 choses à savoir au sujet de la contraception orale d'urgence

- 1** La contraception orale d'urgence (COU) est appelée pilule du lendemain, mais le lévonorgestrel peut être utilisé jusqu'à **72 heures**, tandis que l'ulipristal peut être utilisé jusqu'à **120 heures** après un rapport sexuel non protégé.
- 2** Prendre la COU peut réduire considérablement le risque de grossesse après un rapport sexuel non protégé. **Plus elle est prise tôt, plus elle est efficace**, donc prenez-la dès que possible après un rapport sexuel non protégé et suivez les instructions à la lettre.
- 3** **La pilule du lendemain n'est pas la même chose que la pilule abortive.** La COU prévient la grossesse, mais ne met pas fin à une grossesse déjà commencée.
- 4** **L'utilisation répétée** (plus d'une fois par mois et de façon régulière) de la contraception d'urgence comme seule méthode de prévention de la grossesse **n'est pas conseillée**. Parlez à votre pharmacien d'une méthode régulière de contraception.
- 5** Les comprimés de **lévonorgestrel seul** sont en vente en pharmacie **sans ordonnance**. Prenez le nombre correct de comprimés (1 ou 2, tel qu'indiqué dans la notice du produit) tout de suite, avec ou sans nourriture. Si vous vomissez dans les 2 heures qui suivent la prise des pilules, contactez votre professionnel de la santé, car il se peut qu'une nouvelle dose soit nécessaire.
- 6** La **pilule d'ulipristal** nécessite une **ordonnance**. Dans la plupart des provinces, votre pharmacien peut vous fournir à la fois l'ordonnance et la pilule. Prenez 1 comprimé, avec ou sans nourriture. Si vous vomissez dans les 3 heures suivant la prise de la pilule, communiquez avec votre professionnel de la santé, car une nouvelle dose est nécessaire.
- 7** Les pilules d'**œstrogène et progestatif combinés** nécessitent une **ordonnance**. Dans la plupart des provinces, votre pharmacien peut vous fournir à la fois l'ordonnance et les pilules. Prenez les pilules en deux doses, à 12 heures d'intervalle (par exemple, 10 heures le matin et 22 heures le soir). L'heure de la deuxième dose est très importante; vous devriez programmer une alarme ou un autre moyen de vous en souvenir. Comme les pilules combinées peuvent vous faire vomir, vous devriez prendre un médicament contre la nausée (par exemple, le dimenhydrinate) 30 à 60 minutes avant chaque dose. Les pilules d'œstrogène et progestatif combinés sont moins efficaces et ont plus d'effets secondaires que les pilules d'ulipristal ou de lévonorgestrel seul et ne sont recommandées que lorsque ces pilules ne sont pas disponibles.
- 8** Après avoir pris la contraception orale d'urgence, vos règles devraient arriver à temps (quand vous les attendez normalement) ou elles peuvent être en avance ou en retard de quelques jours. Si elles ont **plus d'une semaine** de retard ou si elles arrivent **plus de 3 semaines** après la prise des pilules, vous devez faire un test de grossesse. Faites un test de grossesse à domicile ou consultez votre professionnel de la santé.
- 9** La COU **ne vous protège pas** contre les infections transmissibles sexuellement ni contre les grossesses résultant de rapports sexuels ultérieurs non protégés.
- 10** Les **effets secondaires** courants de la COU sont un changement du cycle menstruel, des nausées, des douleurs abdominales, des maux de tête et de la fatigue.

Contribution financière :