

À quel moment du cycle peut-on utiliser la contraception d'urgence ?

- La contraception d'urgence peut se prendre à tout moment du cycle. Il existe toujours un risque de grossesse après un rapport non protégé, quelle que soit la période du cycle où a eu lieu ce rapport (même pendant les règles).

Est-il normal d'avoir de petits saignements après la prise de la contraception d'urgence ?

- Oui, cela est fréquent. Ils sont en général peu abondants et ne durent que quelques jours. Ils ne doivent pas être confondus avec les règles (attendre la date prévue). S'ils persistent, consultez un médecin.

Le saviez-vous ?

Il est possible pour les mineures d'obtenir une contraception régulière comme la pilule, l'implant ou le dispositif intra-utérin (stérilet) de façon gratuite et confidentielle :

- À la pharmacie, sur présentation d'une ordonnance d'un médecin ou d'une sage-femme. La consultation médicale et les examens de biologie sont également gratuits et confidentiels.
- Dans les centres de planification et d'éducation familiale. Coordonnées par département sur www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html



La contraception d'urgence

Contacts utiles

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (anonyme et gratuit)
Sida info Service : 0 800 840 800 (anonyme et gratuit)
Sexualités - Contraception-IVG : 0 800 08 11 11 (anonyme et gratuit)

GUADELOUPE

Association la Maternité Consciente
(Planning Familial) : 05 90 82 29 78 / 05 90 81 13 15

GUYANE

Centre de planification et
d'éducation familiale : 05 94 28 81 60
Planning Familial : 06 94 40 36 00

MARTINIQUE

Centre de Planification, d'Information et
d'Orientation Familiales (CPIOF) : 05 96 72 89 99
Action Sida Martinique : 05 96 63 12 36

RÉUNION

Protection Maternelle
et Infantile (PMI) : 02 62 90 33 24
Planning Familial : 02 62 25 40 15
Association Réunionnaise pour la Prévention
des risques liés à la sexualité (ARPS) : 02 62 21 88 77

MAYOTTE

Protection Maternelle
et Infantile (PMI) : 06 39 29 65 12
Pour en savoir plus, sur le Net
www.choisirscontraception.fr

Votre pharmacien vous conseille

Votre pharmacien vient de vous délivrer un contraceptif d'urgence. C'est un médicament qui permet de diminuer fortement (mais non totalement) le risque de grossesse après un rapport non ou mal protégé. Il est d'autant plus efficace qu'il est pris rapidement après le rapport non protégé.

Actuellement, tous les médicaments de contraception d'urgence peuvent être obtenus en pharmacie sans ordonnance. Pour les mineures, ils sont gratuits et délivrés de façon anonyme. Comme pour tout médicament, il est recommandé de lire la notice contenue dans la boîte.

N'hésitez pas à questionner votre pharmacien. Il est là pour vous informer et vous conseiller en toute confidentialité.

attention

Attention

L'utilisation de la contraception d'urgence doit rester occasionnelle. Elle ne permet pas d'éviter une grossesse dans tous les cas et ne peut remplacer une contraception régulière associée à un suivi médical.

Attention

La contraception d'urgence ne protège pas contre les IST (infections sexuellement transmissibles) notamment le SIDA et l'hépatite B. Seule l'utilisation des préservatifs vous apporte une protection contre les IST.

Un test de dépistage (SIDA) peut être effectué gratuitement dans les centres de dépistage anonyme et gratuit, dans certains centres de planification et d'éducation familiale. Ce test peut être également réalisé dans les laboratoires de biologie médicale (test remboursé à 100% sur prescription médicale).

Comment prendre le contraceptif d'urgence ?

Quel que soit le médicament, le traitement nécessite la prise d'un seul comprimé.

➤ Prenez le comprimé **le plus tôt possible** après le rapport sexuel non protégé **et au plus tard :**

- **dans les 3 jours** après le rapport si le comprimé contient du lévonorgestrel
- **dans les 5 jours*** après le rapport si le comprimé contient de l'ulipristal acétate.

➤ **En cas de vomissements** survenant dans les **3 heures** après la prise du comprimé, **il est nécessaire de prendre un comprimé de remplacement** (retournez voir votre pharmacien).

Quelques effets indésirables peuvent survenir après la prise (nausées, maux de tête ou de ventre, petits saignements, tensions des seins...). Ils disparaissent en général rapidement.

En cas de doute, parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.

* La pose d'un dispositif intra-utérin (stérilet) est également très efficace en contraception d'urgence pendant ces 5 jours. À cet effet, consultez un médecin ou une sage-femme.

Après la prise : que faire ?

➤ Si vous pensez avoir pris, en plus du risque de grossesse, un risque de contamination par le VIH (virus du SIDA), contactez immédiatement : SIDA INFO SERVICE (Tél. : 0 800 840 800), ou les urgences d'un hôpital. En effet, **dans les 48 h suivant le rapport**, un traitement préventif peut, dans certains cas, vous être proposé.

➤ **Jusqu'au retour des règles, utilisez à chaque rapport une contraception locale (préservatifs...)** car la contraception d'urgence n'agit que pour les rapports qui ont eu lieu **AVANT** la prise du comprimé.

➤ Si vous avez pris la contraception d'urgence suite à un oubli de pilule, prenez le dernier comprimé oublié dès constatation de cet oubli et continuez la prise régulière de votre pilule à l'heure habituelle. Jusqu'au retour des règles et au maximum pendant 14 jours, utilisez, à chaque rapport, un préservatif.

➤ **Prenez rendez-vous auprès d'un médecin, d'une sage femme ou dans un Centre de Planification et d'Éducation Familiale** pour une consultation qui vous permettra :

- de choisir une contraception régulière plus efficace qui pourra être associée aux préservatifs indispensables pour prévenir les IST ;
- de vérifier que vous n'avez pas été contaminée par une IST (SIDA, hépatite B, chlamydiae, herpès génital...).

Comment savoir si la contraception a été efficace ?

En surveillant l'apparition des prochaines règles.

➤ Leur date peut être légèrement modifiée (de quelques jours) par la prise du contraceptif d'urgence. **Mais en cas de retard supérieur à 7 jours, il est nécessaire de faire un test de grossesse et de consulter un médecin.**

Attention

➤ Si vous ne pouvez pas prévoir la date de vos règles parce qu'elles sont irrégulières, faites un test de grossesse 3 semaines après la date du dernier rapport non protégé.

➤ Si vos règles arrivent à la date prévue **MAIS vous paraissent anormales** (moins abondantes, de durée prolongée...) ou **accompagnées de douleurs inhabituelles, consultez rapidement un médecin.**