

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 sexuellement transmissibles (IST). Elle ne provoque pas d'avortement ni de fausse couche si vous êtes déjà enceinte. Elle ne fait que réduire la probabilité qu'une grossesse survienne.

Remarque : La contraception d'urgence est différente de l'avortement. L'avortement interrompt une 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 pouvez prendre chez vous si vous êtes enceinte depuis moins de 9 semaines. L'avortement chirurgical se produit généralement après la 9^e semaine de grossesse. L'avortement médical et l'avortement chirurgical sont gratuits pour les Britanno-Colombiennes.

Pour obtenir davantage de renseignements, composez le 604 683-7151 (pour la vallée du bas Fraser) 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 pilules contraceptives d'urgence (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 produits 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 de produit Ella. Il est efficace lorsqu'on le 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 en retardant l'ovulation (la libération d'un ovule par les ovaires). 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? » ci-dessous).

Il est très important de prendre les pilules contraceptives d'urgence dès que possible et en respectant scrupuleusement les recommandations.

Le DIU au cuivre

Le DIU au cuivre est un petit dispositif en plastique en forme de T enveloppé dans du cuivre. Votre fournisseur(euse) de soins de santé l'insère dans votre utérus par votre vagin. Lorsqu'il ou elle 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 (p. ex. pendant la méthode du retrait)
- le préservatif s'est déchiré, a glissé ou a eu une fuite
- votre diaphragme ou votre cape cervicale a glissé, s'est déchiré ou a été expulsé moins de 6 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 anneau hormonal (NuvaRing®, Haloette) est sorti de votre vagin depuis plus de 3 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(euse) 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 prendre une autre dose.

Des effets indésirables éventuels moins courants :

- des douleurs ou crampes abdominales

- des maux de tête
- des étourdissements
- de la fatigue
- de la sensibilité au niveau des seins ou de la poitrine
- des saignements vaginaux dans la semaine ou le mois qui suit

Si vous êtes déjà enceinte, les PCU n'interrompront pas votre grossesse et ne présenteront aucun risque pour le fœtus.

Le DIU au cuivre

Les effets secondaires éventuels du DIU :

- de la douleur ou des crampes pendant ou après l'insertion
- une infection
- la possibilité de perforation de l'utérus ou de rejet du DIU à l'extérieur de cet organe
- des règles plus douloureuses ou plus abondantes

Si vous décidez d'en porter un, votre fournisseur(euse) 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 pilule contraceptive comme moyen de contraception habituel. Votre fournisseur(euse) de soins de santé peut vous aviser si vous pouvez prendre des PCU.

Si vous ne pouvez prendre de PCU ou décidez d'utiliser un DIU au cuivre pour la contraception d'urgence, votre fournisseur(euse) de soins de santé fera un test de grossesse et confirmera que vous ne souffrez pas d'une condition médicale qui vous empêcherait d'utiliser 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 des produits génériques) :

- La pharmacie
- un(e) infirmier(ère) de santé publique
- une clinique sans rendez-vous

- une clinique pour adolescents
- 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
- Votre médecin

Les PCU renfermant de l'ulipristal comme Ella nécessitent une ordonnance de votre fournisseur(euse) 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(e) professionnel(le) des soins de santé.

Certaines formes de contraception d'urgence sont gratuites. Discutez des options avec votre fournisseur(euse) 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 de leur père ou de leur 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. Elles peuvent être moins efficaces pour les personnes qui présentent un indice de masse corporelle plus élevé.

Le DIU au cuivre est la méthode de contraception

d'urgence la plus efficace et ne dépend pas de votre poids.

Vous devriez avoir vos règles dans les 3 semaines qui suivent la prise de PCU. Si vous n'avez pas vos règles dans les 3 semaines, vous devrez faire un test de grossesse. Le test peut être fait chez vous ou par un(e) fournisseur(euse) 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(euse) 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 BC Women's Hospital & Health Centre Counselling Services à www.bcwo-mens.ca/our-services/abortion-contraception, ou appelez le Pregnancy Options Service au 1 888 875-3163 ou chez Sex Sense au 1 800 739-7367 dans toute la Colombie-Britannique, ou au 604 731-7803 dans la vallée du bas Fraser.

Pour trouver un(e) fournisseur(euse) de soins de santé capable de poser rapidement un stérilet dans le cadre d'une contraception d'urgence, consultez [EC-IUD Rapid Access Network](http://EC-IUD.Rapid.Access.Network).

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/jus-tice/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/victimes.html

Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC Fiche 080 La transmission des infections sexuellement transmissibles \(IST\)](#).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., consultez www.HealthLinkBC.ca (en anglais seulement) 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 dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.