

# La contraception d'urgence



Édité par la FLCPF ASBL

2<sup>e</sup> édition – Avril 2023

© Tous droits de reproduction réservés

D/2023/12.700/1

AVEC LE SOUTIEN DE :



# La contraception d'urgence

Un **préservatif** oublié ou déchiré ?

Un oubli de **pilule** ?

Un **rapport sexuel sans contraception** ?

Un rapport sexuel non ou mal protégé peut entraîner une grossesse que vous n'aviez pas prévue.

Si vous souhaitez éviter une grossesse, il existe des solutions.  
**Mais il faut agir le plus rapidement possible après le rapport sexuel non ou mal protégé.**

C'est ce qu'on appelle la **contraception d'urgence.**

## Les pilules contraceptives d'urgence



Les **pilules contraceptives d'urgence** se présentent sous la forme d'un comprimé à **prendre jusqu'à 3 jours** (aussi appelée la pilule du lendemain) ou **jusqu'à 5 jours** (aussi appelée la pilule du surlendemain) après le rapport sexuel non ou mal protégé.

Les pilules contraceptives d'urgence diminuent le risque de grossesse en retardant l'ovulation. Elles doivent être prises **idéalement dans les 24h** qui suivent le rapport sexuel non ou mal protégé, ce qui augmente les chances de se situer avant l'ovulation. Elles ne sont plus efficaces une fois que l'ovulation a eu lieu.



*La pilule contraceptive d'urgence au **lévonorgestrel** à prendre **jusqu'à 3 jours** est commercialisée sous les noms : Justine<sup>®</sup>, Levodonna<sup>®</sup>, Norlevo<sup>®</sup>, Postinor<sup>®</sup>. La pilule contraceptive d'urgence à l'**acétate d'ulipristal**, à prendre **jusqu'à 5 jours**, est commercialisée sous le nom EllaOne<sup>®</sup>.*

- ▶ Certains **médicaments diminuent l'efficacité** des pilules contraceptives d'urgence. Si vous prenez régulièrement des médicaments, signalez-le à la personne qui vous délivre la pilule d'urgence.
- ▶ L'utilisation d'une **contraception hormonale régulière peut diminuer l'efficacité** de la pilule d'urgence à l'**acétate d'ulipristal**. Dans ce cas, il est conseillé d'utiliser la pilule d'urgence au lévonorgestrel.



- ▶ Vous pouvez **continuer ou commencer une contraception hormonale** régulière après la prise d'une pilule d'urgence au **lévonorgestrel** mais vous devez utiliser en même temps un préservatif durant 7 jours.



- ▶ Si vous avez **des vomissements dans les 3h** après avoir pris une pilule d'urgence, le comprimé a peut-être été éliminé avant d'avoir exercé son effet. **Reprenez un comprimé** contenant la même substance que le premier, soit au lévonorgestrel, soit à l'acétate d'ulipristal.

- ▶ Des **saignements peuvent survenir** quelques jours après la prise d'une pilule d'urgence. En cas d'effets secondaires plus importants, ce qui est rare, consultez un **centre de planning familial** ou votre médecin.



**Les pilules contraceptives d'urgence ne sont pas efficaces à 100 %. Elles ne peuvent pas interrompre une grossesse en cours et ne protègent pas pour les rapports sexuels suivants.**

Il est toujours recommandé de réaliser un test de grossesse **trois semaines** après la prise d'une pilule contraceptive d'urgence.

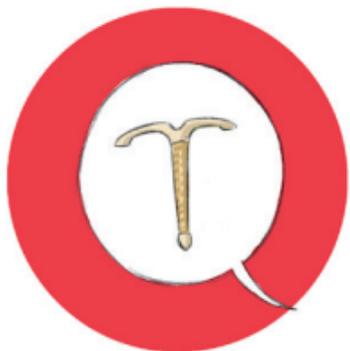


Les pilules d'urgence sont délivrées **gratuitement en centre de planning familial.** Elle sont **en vente en pharmacie** sans prescription médicale. Le prix varie de 8,00 € (Justine<sup>®</sup>, Levodonna<sup>®</sup>, Norlevo<sup>®</sup> ou Postinor<sup>®</sup>) à 25,00 € (EllaOne<sup>®</sup>). Elles sont remboursées entièrement ou partiellement, pour les personnes en ordre de mutuelle.



## Le dispositif intra-utérin au cuivre

Le **dispositif intra-utérin (DIU)**, aussi appelé stérilet, est une petite tige, le plus souvent en plastique souple et en forme de T, munie d'un fil. Le **DIU au cuivre** est porteur d'une petite quantité de cuivre qui rend les spermatozoïdes inactifs, modifie la paroi de l'utérus et, s'il est placé comme contraception d'urgence, empêche l'implantation de l'ovule.



Le DIU est placé par le médecin dans l'utérus. Un **DIU au cuivre** peut être placé **jusqu'à 5 jours** après le rapport sexuel non ou mal protégé. C'est la contraception d'urgence la plus efficace.

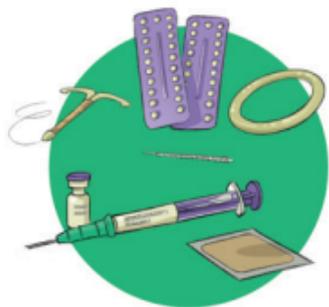
- ▶ Le DIU au cuivre **ne rend pas stérile**, ne perturbe pas le cycle menstruel et ne réduit pas la fertilité.

- ▶ Il peut être placé même si on n'a pas encore eu d'enfant. Il existe des **DIU plus petits**, spécialement conçus pour ces personnes dont l'utérus est plus petit.
- ▶ Une fois placé, vous bénéficierez d'une **contraception de longue durée**, peu contraignante et très efficace.
- ▶ Le DIU au cuivre est **efficace durant cinq ou dix ans**. Vous pouvez évidemment demander au médecin de l'enlever quand vous ne souhaitez plus de contraception ou que vous voulez changer de méthode.



Le prix des DIU au cuivre est de plus ou moins **60,00 €**. Ils sont **délivrés en pharmacie sur prescription médicale** et sont remboursés pour les personnes en ordre de mutuelle, de moins de 25 ans ou bénéficiaires de l'intervention majorée. Plusieurs mutualités accordent également un remboursement complémentaire pour tous les moyens de contraception.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :  
**[www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)**



- ▶ De nombreuses méthodes contraceptives efficaces existent. Pour trouver celle qui vous convient le mieux, informez-vous sur :

[www.mescontraceptifs.be](http://www.mescontraceptifs.be)



- ▶ Seul le préservatif protège des infections sexuellement transmissibles. Vous pouvez vous procurer facilement des préservatifs, en pharmacie, dans les grandes surfaces, à un distributeur dans certains endroits publics ou gratuitement dans les centres de planning familial.



- ▶ Le rapport sexuel était non consenti ? Les Centres de Prise en charge des victimes de Violences Sexuelles peuvent vous aider :  
[www.violencessexuelles.be/centres-prise-charge-violences-sexuelles](http://www.violencessexuelles.be/centres-prise-charge-violences-sexuelles)



- ▶ Un doute, une question, une information ? Consultez un centre de planning familial :  
[www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)

Trouvez la contraception d'urgence  
qui vous convient le mieux sur :  
[www.macontraceptiondurgence.be](http://www.macontraceptiondurgence.be)



FLCPF ASBL  
rue de la Tulipe 34 - 1050 Bruxelles  
[www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)

