



Contraception d'urgence

🕒 paru le 14/10/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 25/01/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Après un rapport sexuel non protégé, pour éviter une éventuelle grossesse, vous pouvez utiliser une contraception d'urgence, aussi appelée contraception post-coïtale.

Vous risquez une grossesse si :

- vous n'utilisez pas de moyen de contraception ;
- vous n'avez pas utilisé le moyen de contraception correctement ;
- le moyen de contraception n'a pas marché comme prévu. Par exemple, le préservatif s'est déchiré.

Oubli de pilule

Si vous prenez une pilule contraceptive et que vous oubliez une pilule, lisez la notice. En effet, il existe de nombreuses pilules différentes et les règles en cas d'oubli ne sont pas les mêmes.

Par exemple, si vous utilisez une pilule monophasique, c'est-à-dire que vos pilules contiennent toutes la même combinaison d'œstrogène et de progestatif, une contraception d'urgence est recommandée si

- vous avez oublié la première pilule de la plaquette ;
- vous avez oublié au moins 2 pilules d'affilée pendant la première semaine.

Types de contraception d'urgence

Il existe 2 types de contraception d'urgence :

- la pilule d'urgence, aussi appelée pilule du lendemain, qui est une contraception hormonale ;
- le [stérilet au cuivre](#).

Pilule d'urgence (pilule du lendemain)

Il existe 2 types de pilule d'urgence :

- le lévonorgestrel, commercialisé sous les noms de Justine®, Levodonna®, Norlevo® ou Postinor® ;
- l'ulipristal, commercialisé sous le nom d'EllaOne®.

Comment la pilule d'urgence agit-elle ?

La pilule d'urgence retarde l'ovulation. Prenez donc la pilule d'urgence au plus vite, de préférence dans les 12 heures qui suivent le rapport sexuel non protégé. Un seul comprimé suffit.

Si vous venez d'ovuler, la pilule d'urgence n'est plus efficace. Mais le [stérilet au cuivre](#) bien.

Comment utiliser la pilule d'urgence ?

- La pilule d'urgence qui contient du lévonorgestrel doit être prise au plus tard 3 jours (72 heures) après un rapport sexuel non protégé.
 - Cette pilule peut provoquer des nausées.
- La pilule d'urgence qui contient de l'ulipristal est une alternative qui peut être utilisée dans les 5 jours (120 heures) après un rapport sexuel non protégé.
 - Cette pilule peut provoquer des effets secondaires gastro-intestinaux.

Si vous vomissez dans les 3 heures qui suivent la prise de la pilule d'urgence, reprenez une pilule d'urgence.

Si vous êtes enceinte, vous ne pouvez pas prendre ces pilules d'urgence.

Pilule d'urgence et allaitement

- Si vous utilisez la pilule d'urgence qui contient du lévonorgestrel, il suffit d'attendre 8 heures après l'avoir prise pour recommencer à allaiter. Donc
 - tirez d'abord votre lait et gardez-le,
 - prenez ensuite la pilule d'urgence,
 - pendant les 8 heures suivantes :
 - nourrissez votre enfant avec le lait que vous avez tiré avant de prendre la pilule du lendemain,
 - tirez votre lait et jetez-le.
- Si vous prenez la pilule d'urgence qui contient de l'acétate d'ulipristal, il est préférable d'attendre une semaine avant de recommencer à allaiter.

Stérilet au cuivre

Le médecin peut insérer un [stérilet au cuivre](#) dans votre utérus jusqu'à 5 jours maximum après le rapport sexuel non protégé. Le stérilet peut ensuite rester en place en tant que [contraceptif](#).

Pour l'insérer, le médecin passe le [stérilet](#) par le vagin et par l'ouverture du col de l'utérus. Cela peut être un peu désagréable. Après la mise en place, certaines femmes ressentent une gêne dans le bas-ventre. Elles ont généralement quelques saignements.

Si le médecin suspecte une inflammation du col de l'utérus, il peut quand même poser le [stérilet](#), mais il prescrira immédiatement des antibiotiques et prélèvera des échantillons. Ces prélèvements sont destinés, entre autres, à détecter les infections sexuellement transmissibles (IST).

Quelle est la probabilité d'une grossesse non désirée ?

Si vous prenez la pilule d'urgence dans les 3 jours (72 heures) qui suivent le rapport sexuel non protégé, vous limitez le risque de grossesse non désirée à un niveau situé entre 1 et 2,5 %. C'est-à-dire que pour 1000 femmes qui ont pris la pilule d'urgence dans les 72 heures après un rapport sexuel non-protégé, 10 à 25 ont quand même été enceintes.

Plus vous prenez la pilule d'urgence tôt, plus le risque de grossesse est diminué.

Que pouvez-vous faire ?

- Utilisez correctement les moyens de contraception.
- Gardez à l'esprit que vous pouvez être enceinte si vous avez eu des rapports sexuels non protégés.

Test de grossesse

Après avoir pris une pilule d'urgence, vos règles peuvent commencer un autre jour que d'habitude.

Si vous avez un retard de règles de plus 7 jours, consultez votre médecin pour un test de grossesse.

Consultez votre médecin ou un centre de planning familial

Consultez votre médecin ou un centre de planning familial si

- vous avez un retard de règles de plus de 7 jours ;

- vous perdez du sang de manière continue ou si vous avez mal au ventre ;
- vous pensez être enceinte ;
- vous souhaitez un moyen de contraception.

IST

Un rapport sexuel non protégé vous expose aussi au risque de contracter une IST (infection sexuellement transmissible).

Vous avez un doute ? Consultez votre médecin, un centre de planning familial ou un centre de dépistage.

Que peut faire votre médecin ?

Pilule d'urgence

Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance pour une pilule d'urgence. Vous pouvez l'acheter librement en pharmacie.

- Une pilule qui contient du lévonorgestrel (Justine®, Levodonna®, Norlevo® ou Postinor®) coûte entre 8 et 10 euros sans ordonnance.
- La pilule qui contient de l'ulipristal (EllaOne®) coûte 25 euros sans ordonnance.

Si vous avez une ordonnance, un remboursement de 9 euros est prévu.

- Une pilule qui contient du lévonorgestrel coûte alors maximum 1 euro.
- La pilule qui contient de l'ulipristal coûte alors 16 euros.

Stérilet au cuivre

Le [stérilet au cuivre](#) est posé par un médecin : votre médecin généraliste, votre gynécologue ou un médecin d'un centre de planning familial.

Conseil

Contactez votre médecin ou un centre de planning familial si vous avez besoin d'un entretien, de conseils ou d'un soutien en toute confidentialité. Profitez-en pour discuter des possibilités de contraception pour la suite.

En savoir plus ?

- [Mon Contraceptif – O'Yes](#)
- [Contraceptions : de quoi parle-t-on ? combien ça coûte ? qu'est-ce que le cycle menstruel féminin ? – LoveAttitude](#)
- [Contraception d'urgence – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Contraception d'urgence - lévonorgestrel – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Contraception d'urgence - ulipristal – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles – LoveAttitude](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Contraception post-coïtale' \(2000\), mis à jour le 21/08/2017 et adapté au contexte belge le 23/03/2019 – ebpnet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T114441, Emergency Contraception; [updated 2018 Nov 30, cited 25.01.2022]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp-AN-T114441>. Registration and login required.