

La contraception d'urgence, ou postcoïtale



Après un rapport sexuel non protégé, la contraception d'urgence diminue fortement le risque de grossesse.

Pilule "du lendemain" ou stérilet

● Une grossesse peut survenir même après un seul rapport sexuel non protégé (en cas d'absence de contraception, d'oubli de pilule, de rupture de préservatif, etc.). Si rien n'est fait, une grossesse survient chez une femme sur 15 environ.

● Dans ces situations, deux méthodes de contraception d'urgence réduisent fortement le risque de grossesse : la prise de certaines pilules, ou la pose d'un stérilet (dispositif intra-utérin).

Les pilules "du lendemain"

● La pilule "du lendemain" la mieux évaluée est un comprimé unique qui contient une hormone : le *lévonorgestrel*. Après la prise de cette pilule, une grossesse survient chez seulement une femme sur 60 environ. Son efficacité est maximale quand on la prend quelques heures seulement après le rapport sexuel. Mais elle conserve une efficacité contraceptive jusqu'à 5 jours après le rapport sexuel.

● Une autre pilule "du lendemain" contient de l'*ulipristal*. Elle ne semble pas plus efficace que celle qui contient du *lévonorgestrel*, ni efficace plus longtemps. Ses effets indésirables sont moins bien connus.

● L'efficacité des pilules "du lendemain" est peut-être réduite en cas d'obésité : indice de masse corporelle (= IMC) supérieur à 30, et peut-être même en cas de surpoids : IMC supérieur à 25. Pour calculer l'IMC, diviser le poids (en kilos) par la taille (en mètres) au carré.

● En France, les pilules "du lendemain" sont disponibles sans ordonnance dans les pharmacies, les centres de planification familiale et auprès des infirmières scolaires et universitaires. Une ordonnance permet le remboursement par l'assurance maladie. Les mineures peuvent obtenir cette contraception de manière anonyme et gratuite.

Des inconvénients

● Certains traitements (médicaments ou plantes) peuvent diminuer l'efficacité des pilules "du lendemain". Dans le doute, mieux vaut poser la question à un professionnel de santé.

● La pilule "du lendemain" provoque parfois des nausées ou des vomissements. Si des vomissements surviennent dans les 3 heures qui suivent la prise du comprimé, il est préférable d'en prendre un autre. Cette pilule provoque aussi parfois des douleurs modérées au bas-ventre, ou quelques

jours de saignement (comme des règles) ou de retard de règles (parfois plus d'une semaine).

Le stérilet posé "en urgence"

● Le stérilet assure une contraception d'urgence très efficace : s'il est mis en place chez environ 1 000 femmes dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé, une seule grossesse survient. Le stérilet est mis en place par un médecin au cours d'une consultation. Il peut être inséré chez une femme n'ayant pas eu d'enfant. Il permet une contraception immédiatement efficace et durable par la suite.

● C'est la contraception d'urgence la plus efficace, en cas d'obésité et de surpoids.

S'interroger

● La pilule du lendemain ne remplace pas une contraception régulière efficace.

● Le recours à une contraception d'urgence peut être l'occasion de choisir ou d'adapter sa contraception, et aussi de s'interroger sur les risques d'infections sexuellement transmissibles.

©Prescrire - juin 2016

Sources :

- "Contraception orale d'urgence : ulipristal disponible sans ordonnance" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (381) : 500.
- "Contraception" Premiers Choix Prescrire, actualisation janvier 2016 : 7 pages.