

La contraception d'urgence, ou postcoïtale

Après un rapport sexuel sans contraception ou quand un incident (oubli de pilule, rupture d'un préservatif, etc.) a compromis l'efficacité de la méthode contraceptive habituelle, la contraception d'urgence diminue fortement le risque de grossesse.

- 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*. Elle est efficace quand elle est prise dans les 4 jours qui suivent le rapport sexuel : une grossesse survient chez seulement une femme sur 60 environ.
- 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 similaires.
- L'efficacité des pilules "du lendemain" est peut-être réduite en cas d'obésité : indice de masse corporelle (= IMC) supérieur à 30, ou en cas de poids supérieur à 75 kg. 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 (des anti-épileptiques, le millepertuis, etc.) pris dans les 4 semaines avant la prise d'une pilule du lendemain peuvent diminuer son efficacité. Dans

cette situation, il est nécessaire de doubler la dose de la pilule du lendemain (prendre 2 comprimés à la fois). En cas de doute, 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 ou une sage-femme 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

- Après une contraception d'urgence par pilule ou par stérilet, quand les règles ne surviennent pas dans les 3 à 4 semaines qui suivent ou en cas de douleurs abdominales, il est prudent de faire un test de grossesse.
- Par rapport à la prise correcte et régulière d'une pilule contraceptive, prendre la pilule "du lendemain" comme unique moyen de contraception après chaque rapport sexuel est moins efficace et cause plus souvent des règles irrégulières.
- 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 - septembre 2017

Sources • "Contraception postcoïtale" Premiers Choix Prescrire, actualisation février 2017 : 3 pages.