

- Après avoir commencé la pilule, le timbre, l'anneau vaginal ou l'injection contraceptive, il faudra **sept jours** pour que la méthode commence à fonctionner. Cela signifie que vous n'êtes pas protégée contre la grossesse et que vous devez utiliser une autre mesure d'appoint (par exemple, un condom) ou pratiquer l'abstinence pendant **12 jours** après la prise d'acétate d'ulipristal.
- Si vous commencez un contraceptif oral progestatif seul (mini-pilule), il faudra **deux jours** avant qu'il commence à fonctionner. Cela signifie que vous n'êtes pas protégée contre la grossesse et que vous devez utiliser une autre mesure d'appoint (par exemple, un condom) ou pratiquer l'abstinence pendant **sept jours** après la prise d'acétate d'ulipristal.

### Quels sont les effets secondaires des contraceptifs oraux d'urgence?

Vous pouvez avoir des saignements légers ou des pertes vaginales légères pendant quelques jours. Ce ne sont pas vos règles. Vous pouvez voir un changement dans la date de vos prochaines règles, qui peuvent être précoces, régulières ou tardives.

Autres effets indésirables possibles :

- Maux d'estomac (nausée)
- Vomissements
- Douleurs abdominales
- Étourdissement
- Maux de tête
- Seins douloureux
- Se sentir plus fatiguée que d'habitude

### Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou non. Discutez du consentement avec votre (vos) partenaire(s).
- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année, si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Utilisez un condom chaque fois que vous avez des relations sexuelles (orales, vaginales, anales). Les condoms aident à prévenir la grossesse, les IST et le VIH.
- Vous pouvez réduire votre risque de contracter le VIH en prenant chaque jour une pilule de prévention du VIH. Beaucoup d'Albertains et Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Visitez [www.prepalberta.ca](http://www.prepalberta.ca) pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de sexe différent qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les règles plus légères et moins douloureuses.

### Sites Web

- [ahs.ca/srh](http://ahs.ca/srh)
- [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)
- [ReadyorNotAlberta.ca](http://ReadyorNotAlberta.ca)
- [sexandu.ca](http://sexandu.ca)
- [TeachingSexualHealth.ca](http://TeachingSexualHealth.ca)

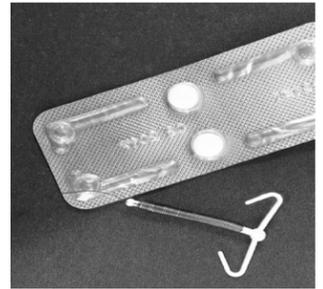
Pour obtenir des conseils d'infirmières toujours disponible et des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au 811.



Scannez pour plus d'informations

information de santé

## Contraception d'urgence



### Qu'est-ce que la contraception d'urgence?

La contraception d'urgence (CU) aide à prévenir la grossesse si vous avez eu des relations sexuelles non protégées ou si vous n'êtes pas sûr d'être protégée contre la grossesse. La CU doit être utilisée dès que possible après une relation sexuelle non protégée.

Formes de CU	
Dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre	Contraceptif oral d'urgence (COU)
<ul style="list-style-type: none"> <li>un petit dispositif souple en forme de T entouré d'un fil de cuivre</li> <li>peut être placé dans l'utérus jusqu'à sept jours après une relation sexuelle non protégée</li> <li>réduit le risque de grossesse après des relations sexuelles non protégées de 99 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deux types : lévonorgestrel et acétate d'ulipristal</li> <li>peut être utilisé jusqu'à cinq jours (120 heures) après une relation sexuelle non protégée</li> <li>réduit le risque de grossesse de 50 à 90 % selon le type de contraceptif utilisé et le délai entre la prise du contraceptif et la relation sexuelle non protégée</li> </ul>

- La CU ne vous protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) et le VIH.
- L'utilisation répétée de la COU est sans danger, mais ne doit pas remplacer la contraception régulière car elle ne fonctionne pas aussi bien et peut avoir plus d'effets secondaires.
- Le DIU en cuivre est la forme la plus efficace de CU et peut être utilisé comme méthode de contraception continue.

### Quand peut-on utiliser la CU?

Vous pouvez utiliser la CU pour aider à prévenir la grossesse si :

- aucun contraceptif n'a été utilisé
- il s'agissait de relations sexuelles non consenties (agression sexuelle)
- le coït interrompu (retrait) a été utilisé
- le condom s'est brisé, a glissé ou est tombé ou il y a eu une fuite
- votre méthode de contraception n'a pas été utilisée correctement (par exemple, oubli de prendre la pilule contraceptive, ou d'utiliser le timbre, l'anneau ou l'injection)
- calcul erroné de la période de fertilité (les rapports sexuels ont eu lieu pendant la période de fertilité)

Si vous utilisez des contraceptifs hormonaux (p. ex. pilules contraceptives, timbre contraceptif, anneau vaginal, injection contraceptive) et que vous avez besoin d'aide pour décider si vous avez besoin de CU, allez à [www.sexandu.ca](http://www.sexandu.ca), cliquez sur contraception et recherchez Reprenez le rythme.

Consultez un pharmacien ou un professionnel de la santé si vous avez des problèmes de santé, si vous allaitez ou si vous prenez des médicaments.

Faites un test de grossesse si vous n'avez pas vos règles dans les trois semaines suivant l'utilisation de la CU ou si vos règles sont différentes de la normale.

## Comment choisir le type de CU à utiliser?

	DIU en cuivre	COU au lévonorgestrel (p. ex., Plan B®, NorLevo®, Next Choice®, Option 2®)	COU à l'acétate d'ulipristal (par ex., Ella®)
<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peut empêcher l'union d'un ovule et d'un spermatozoïde et empêcher un ovule fécondé de se fixer à l'utérus</li> <li>fonctionne comme contraceptif pendant trois à dix ans après sa mise en place</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>parfois appelée la « pilule du lendemain »</li> <li>retarde la libération d'un ovule</li> <li>ne fournit pas de protection continue contre la grossesse</li> <li>peut être utilisé plus d'une fois durant un cycle menstruel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>retarde la libération d'un ovule</li> <li>ne fournit pas de protection continue contre la grossesse</li> <li>peut être utilisé plus d'une fois durant un cycle menstruel</li> </ul>
<b>Comment l'obtenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>besoin</b> d'une ordonnance</li> <li>mis en place par un fournisseur de soins de santé (appelez votre clinique pour voir si cela est offert)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>une ordonnance n'est pas nécessaire.</li> <li>vous pouvez l'obtenir dans la plupart des pharmacies et des cliniques de santé sexuelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>besoin</b> d'une ordonnance</li> </ul>
<b>Quelle est son efficacité?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>forme la plus efficace de CU</b></li> <li>diminue le risque de grossesse de 99 % s'il est mis en place dans les sept jours suivant une relation sexuelle non protégée</li> <li>peut être déconseillé si vous avez eu des relations sexuelles non protégées plus tôt au cours du même cycle menstruel, car vous pourriez être déjà enceinte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>peut</b> être utilisé en cas de contraception hormonale manquée</li> <li>est plus efficace s'il est pris plus tôt après une relation sexuelle non protégée</li> <li>fonctionne mieux s'il est pris dans les 24 heures suivant une relation sexuelle non protégée</li> <li>son efficacité diminue considérablement après 72 heures</li> <li>diminue le risque de grossesse de 50 à 90 %, selon le moment où il est pris</li> <li>ne pas prendre avec la COU à l'acétate d'ulipristal car ne fonctionnera pas aussi bien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ne doit pas être utilisé si la contraception hormonale ou la COU au lévonorgestrel a été utilisée dans les sept derniers jours</li> <li>plus efficace que le lévonorgestrel</li> <li>a la même efficacité s'il est pris jusqu'à 5 jours après une relation sexuelle non protégée</li> <li>diminue le risque de grossesse d'environ 85 %</li> <li>ne pas prendre avec la COU lévonorgestrel car elle ne fonctionnera pas aussi bien</li> </ul>
<b>Poids</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>efficace quel que soit le poids</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peut ne pas fonctionner aussi bien pour les personnes pesant plus de 75 kg (165 lb) ou dont l'IMC* est supérieur à 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peut ne pas fonctionner aussi bien pour les personnes ayant un IMC* de plus de 35</li> </ul>
<b>Sans danger pendant l'allaitement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oui, le lait maternel doit être exprimé et jeté pendant 24 heures. Discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé</li> </ul>

\*IMC : indice de masse corporelle L'IMC est une mesure de la graisse corporelle d'une personne basée sur sa taille et son poids. Pour calculer votre IMC, allez à [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca) et recherchez « BMI » ou parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

## Que dois-je savoir sur les COU?

- Les différents types de COU ne doivent **pas** être pris ensemble. Ce qui signifie qu'ils ne doivent **pas** être pris en même temps ou dans un délai de sept jours les uns des autres. Elles ne fonctionneront **pas** aussi bien si elles sont prises ensemble.
- Il y a une plus grande chance de tomber enceinte si vous utilisez les COU et puis continuez à avoir des relations sexuelles non protégées durant le même cycle menstruel.
- Si vous avez eu des relations sexuelles non protégées plus **d'une fois en 24 heures**, vous n'avez besoin que **d'une seule dose** de COU.
- Pensez à garder un paquet supplémentaire de COU à la maison.
- Vous pouvez prendre des COU plus d'une fois durant un cycle menstruel.
- Peu importe votre poids, les COU peuvent toujours vous protéger de la grossesse et doivent être prises si vous ne pouvez pas avoir un stérilet en cuivre.
- Ne prenez pas de COU si vous avez une grossesse confirmée parce qu'elles ne fonctionneront pas.
- Si vous vomissez dans les deux heures suivant la prise du COU, contactez votre fournisseur de soins de santé car vous pourriez avoir besoin de prendre une autre dose.

### COU au lévonorgestrel

Prendre 1,5 mg (la dose complète de lévonorgestrel) dès que possible après une relation sexuelle non protégée.

La COU au lévonorgestrel **n'offre pas** de protection continue contre la grossesse. Après l'avoir pris :

- Continuez à utiliser votre méthode habituelle de contraception à l'heure habituelle.
- Vous pouvez commencer un nouveau cycle de contraception hormonale (par exemple, pilule contraceptive, timbre, anneau, injection) ou faire installer un implant contraceptif ou un stérilet hormonal le jour même ou le lendemain.
- Il faudra sept jours pour que votre contraception hormonale commence à fonctionner. Il est préférable de ne pas avoir de relations sexuelles pendant cette période. Cependant, si cela arrive, utilisez une autre mesure d'appoint (par exemple, un condom) à **chaque fois**.

### COU à l'acétate d'ulipristal

Prendre 30 mg (la dose complète d'acétate d'ulipristal) dès que possible après une relation sexuelle non protégée.

La COU à l'acétate d'ulipristal ne protège **pas** de façon continue contre la grossesse.

Ne commencez **pas** la contraception hormonale immédiatement - cela peut empêcher l'acétate d'ulipristal de fonctionner.

- Vous pouvez commencer à utiliser votre nouvelle ou habituelle méthode de contraception hormonale (par exemple, pilule contraceptive, timbre, anneau, injection ou avoir un DIU hormonal ou un implant contraceptif mis en place) **cinq jours après** avoir pris l'acétate d'ulipristal.