

Contraception d'urgence

La contraception d'urgence ne doit pas servir de moyen de contraception habituel, mais elle peut prévenir la grossesse, au besoin.

Si vous avez eu des relations sexuelles non protégées et vous savez déjà que vous ne voulez pas tomber enceinte, la contraception d'urgence peut vous éviter une grossesse imprévue si vous la prenez le plus rapidement possible.

Certaines des raisons pour lesquelles vous pourriez envisager d'employer une méthode de contraception devraient s'appuyer sur les points suivants :

- Oublier de prendre la pilule contraceptive, de porter le timbre ou de recevoir l'injection
- S'apercevoir que le condom a glissé, qu'il est percé ou qu'il fuit
- Savoir qu'aucune méthode contraceptive n'a été utilisée
- Avoir commis une erreur en calculant la période de fertilité
- Avoir eu une relation sexuelle non consensuelle (agression sexuelle)

La contraception d'urgence est une méthode de contraception à utiliser de manière occasionnelle seulement, non pas comme une méthode régulière.

Au Canada, il existe deux types de méthodes de contraception d'urgence :

1. « La pilule du lendemain »

La « pilule du lendemain » est la première méthode de contraception d'urgence à avoir été mise au point. Autrefois, prendre la pilule du lendemain consistait simplement à prendre une dose plus élevée d'anovulants ordinaires à douze heures d'intervalle. Il existe aujourd'hui sur le marché des options plus efficaces avec moins d'effets secondaires.

Les pilules CU-LNG (Plan B, Norlevo, Option 2[®] et Next Choice[®]) contiennent toutes de la progestine commercialisée sous le nom lévonorgestrel. Ces pilules sont offertes sans prescription dans les pharmacies canadiennes. L'efficacité des pilules CU-LNG est optimale lorsqu'elles sont prises dans les 24 heures après une relation sexuelle non protégée.

Leur efficacité diminue au fil du temps qui passe après la relation, mais elles peuvent néanmoins être utilisées jusqu'à cinq jours après la relation. Dans l'éventualité où une grossesse serait tout de même déclenchée, ces pilules ne causeront pas de tort au fœtus. Une

surcharge pondérale (indice de masse corporelle [IMC] supérieur à 25) peut aussi diminuer l'efficacité de ces pilules. Par conséquent, vous auriez avantage à parler avec un professionnel de la santé pour vous assurer que cette option sera la meilleure pour vous.

Une autre pilule du lendemain, la CU-UPA (acétate d'ulipristal 30 mg, ella[®]) est désormais offerte au Canada sous prescription seulement. Elle est recommandée pour son efficacité accrue même longtemps après la relation sexuelle non protégée (jusqu'à 5 jours) et parce qu'il semble que son efficacité ne diminue pas chez les personnes aux prises avec une surcharge pondérale (IMC élevé).

2. Dispositif intra-utérin en cuivre (DIU)

Le dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre, lequel est inséré par un médecin jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle non protégée, est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace. Même s'il n'est offert que sous prescription, il assure une protection à long terme contre la grossesse.