

## LA CONTRACEPTION D'URGENCE

Synthèse de la conférence donnée le 5 octobre 2005 à Orléans par :

- Dominique ROULET, conseillère conjugale et assistante sociale auprès du Centre de Planification et d'Education Familiale du CHRO,
- Monique GARIN, animatrice-conseillère conjugale au Mouvement Français pour le Planning Familial de la Source,
- Dr Laurence WITTKE, médecin, attaché au centre IVG du CHRO et médecin au Mouvement du Planning Familial,
- Jean-Bernard TAUPIN, pharmacien à La Source, vice-président du Syndicat des Pharmaciens du Loiret.

\*\*\*\*\*

Chaque année, sur 750 000 naissances, 150 000 naissances ne seraient pas souhaitées.

Par ailleurs, près de 200 000 grossesses non désirées se soldent par une IVG, parmi lesquelles 11 000 sont dues à un oubli de pilule (plus de 6 femmes sur 10 disent qu'il leur arrive d'oublier la prendre) et 6 à 10 000 concernent des mineures. Beaucoup d'autres IVG sont aussi le résultat de l'absence totale de contraception.

Or dans de nombreux cas, ces grossesses non désirées pourraient être évitées grâce à une contraception dite « d'urgence » ou « du lendemain ».

### I/ LA CONTRACEPTION D'URGENCE

#### *Qu'est-ce que la contraception d'urgence ? Quand l'utiliser ?*

La contraception d'urgence (CU) est préconisée pour éviter une grossesse à la suite d'un rapport sexuel non protégé, d'un incident de contraception (rupture de préservatif, oubli de pilule...). Elle est une méthode de rattrapage qui vise à éviter l'ovulation ou l'implantation d'un œuf fécondé dans l'utérus, en cas de rapport non protégé.

#### *Quelles sont les principales méthodes de CU ?*

1/ La plus connue est la « pilule du lendemain » (marques Norlevo, Tetragynon, Vikela). Elle consiste à prendre 1 comprimé le plus vite possible après le rapport sexuel non protégé, dans les 3 jours suivant le rapport sexuel. Certaines études montrent qu'on peut la prendre jusqu'à

5 jours après le rapport à risque (bien que son efficacité soit moins importante quand elle est prise tardivement). Son efficacité varie de 95 % lorsqu'elle est réalisée avant 24 heures à 58 % lorsqu'elle est réalisée entre 48 et 72 heures.

2/ La pose d'un stérilet (ou dispositif intra-utérin – DIU) au cuivre, au plus tard 5 jours après la date estimée de l'ovulation, est la méthode la plus efficace (taux d'échec de 0,1 % à 0,2 %). Le stérilet a pour effet d'empêcher l'implantation de l'œuf fécondé dans l'utérus et peut ensuite servir de moyen de contraception permanent, à la différence de la CU hormonale...

### ***A qui demander la pilule du lendemain ?***

- Au pharmacien, qui la délivre sans ordonnance et anonymement (sans autorisation parentale pour les mineures), depuis janvier 2002. Elle est gratuite pour les mineures (le pharmacien se fait ensuite rembourser par l'Assurance maladie), remboursable à 65 % par la Sécu sur prescription médicale pour les femmes majeures.
- Dans les centres de planning familial.
- Dans les infirmeries de collèges et lycées pour les élèves « en détresse », en cas « d'urgence caractérisée ».

### ***Quelles sont les contre-indications, précautions et effets indésirables ?***

#### La pilule du lendemain :

Seules les femmes souffrant de maladies graves du foie ne peuvent la prendre. Les effets indésirables de cette pilule sont parfois, rarement, des nausées et des vomissements. En cas de vomissement deux heures après la prise, il faut reprendre un autre comprimé.

Il est ensuite impératif de n'avoir que des rapports protégés (avec préservatif) jusqu'aux prochaines règles et de consulter le médecin pour qu'il prescrive une contraception permanente, car la CU hormonale ne peut la remplacer !

La CU n'est pas efficace à 100 %, mais elle l'est d'autant plus qu'elle est utilisée précocement après le rapport sexuel non protégé. En effet, si la grossesse a démarré, elle se poursuivra de manière normale (sans danger pour le fœtus), même en prenant la pilule du lendemain.

Enfin, il n'y a pas de risque ou inconvénient à prendre plusieurs au cours du même mois la pilule du lendemain.

#### Le stérilet :

Les effets indésirables du stérilet peuvent être des douleurs utérines, qui disparaissent en prenant un médicament que prescrira le médecin, voire de légers saignements. Il arrive parfois également que le stérilet soit expulsé, parce que non toléré par l'utérus. Les contre-indications

sont rares ou temporaires : accouchement récent, saignement inexpliqué, lésions cancéreuses ou précancéreuses du col de l'utérus... En tout état de cause, prenez conseil auprès de votre médecin.

## **II/ QUOI D'AUTRE, A COTE DE LA CONTRACEPTION D'URGENCE ?**

*Quels sont les nouveaux moyens de contraception pour ne plus oublier de prendre la pilule ?*

### Le patch contraceptif :

Apparu en France en 2004, il consiste à coller sur la peau un patch de 4,5 cm<sup>2</sup>, en appuyant pendant 10 secondes. Ce patch, qui ne se décolle pas, même quand on fait du sport ou quand on se baigne, diffuse directement dans le sang des façon constante et autonome pendant une semaine des hormones équivalentes à celles que l'on trouve dans les pilules minidosées. Il n'y a donc pas de variation dans la journée.

Posologie : 1 patch par semaine pendant 3 semaines (à changer le même jour de la semaine, à n'importe quel moment), puis 1 semaine sans. L'application doit se faire sur une peau propre et sèche. Zones d'application : bas-ventre, fesse, face extérieure du bras et partie supérieure du dos, mais jamais sur les seins. Ce patch n'est pas remboursé par la Sécurité sociale. Coût : 15 €par cycle environ.

### L'implant contraceptif ou Implanon :

Apparu sur le marché en mai 2001, il s'agit d'un bâtonnet souple de 4 cm de long et 2 mm de diamètre qui s'implante dans la face interne du bras, sous anesthésie locale. Cet implant très efficace diffuse ensuite un progestatif pendant 3 ans. Le médecin doit avoir été spécifiquement formé pour poser les implants. L'implant peut avoir pour effet secondaire essentiel de perturber le cycle menstruel et parfois engendre une prise de poids.

### L'anneau contraceptif :

C'est un anneau souple qui contient des hormones semblables à celles retrouvées dans les pilules minidosées. En contact avec la muqueuse utérine, les hormones sont libérées de l'anneau, diffusent à travers la paroi vaginale vers la circulation générale. La femme insère elle même l'anneau dans le vagin et le laisse en place pour 3 semaines. Puis elle le retire et 7 jours plus tard en insert un nouveau. L'avantage par rapport à la pilule est qu'il n'y a pas de risque d'oubli pendant les 3 semaines. Il est prescrit par le médecin, mais pas remboursé par la Sécu (coût : 15 €l'anneau environ).

### Les dispositifs intra-utérins (DIU) ou stérilets :

Ce moyen de contraception est encore insuffisamment utilisé en France, bien qu'il soit très efficace et fasse partie des contraceptions de première intention y compris chez les femmes qui n'ont jamais eu d'enfant. Il se présente en général sous la forme d'un « T » de 3,5 cm de long sur 2 cm de large, recouvert de cuivre ou d'une hormone progestative, qui est inséré dans l'utérus. Les effets secondaires peuvent être surtout des douleurs ou des saignements pour celui à base de cuivre, alors que celui contenant des hormones (micro-progestatifs) provoque une forte diminution, voire une absence de règles. Son risque essentiel est infectieux, mais il est exceptionnel et le plus souvent prévenu par une surveillance régulière.

#### L'injection d'hormones :

Cette méthode peu connue en France consiste à injecter en intramusculaire tous les 3 mois des hormones (des macro-progestatifs). Le coût de cette forme de contraception est très réduit (moins de 3 €). Ses inconvénients éventuels : perturbation du cycle, prise de poids et délai de retour à la fertilité assez long après l'arrêt.

#### Les préservatifs masculins et féminins, les spermicides locaux...

#### ***Que faire en cas d'oubli ou de décalage de prise de la pilule par rapport à l'heure habituelle ?***

- 1) Regarder la notice de sa pilule : c'est souvent expliqué.
- 2) Appeler son médecin si l'on n'est pas sûre.
- 3) Ne pas oublier d'avoir recours à la contraception d'urgence au moindre doute !

#### ***Qu'est-ce que l'IVG médicamenteuse, que l'on confond parfois avec la pilule du lendemain?***

Il s'agit de la « pilule abortive » (RU 486) que l'on peut prendre au plus tard jusqu'à la fin de la 5<sup>ème</sup> semaine de grossesse (parfois au-delà dans certains centres d'IVG) et qui provoque un avortement. Elle est dispensée uniquement dans les centres d'IVG des hôpitaux et par des médecins de ville agréés, qualifiés, ayant passé une convention avec un établissement de santé autorisé à pratiquer des IVG (aucun médecin dans le Loiret à ce jour).

#### ***Conclusions et recommandations :***

- **Préférer l'achat de précaution, la prescription préalable par le médecin de la pilule du lendemain, à conserver dans sa pharmacie personnelle, plutôt que l'achat en urgence...**

- **La CU ne concerne pas que les mineures, mais toutes les femmes en âge de procréer.**
- **C'est une affaire de couple : les hommes autant que les femmes.**
- **La pilule, quelle qu'elle soit, ne représente pas un moyen de prévention contre les IST et le Sida. Elle ne remplace pas le préservatif !**