

La contraception d'urgence

La contraception d'urgence permet d'éviter une grossesse dans la plupart des cas, lors de

- Rupture ou glissement du préservatif
- Oubli(s) de contraception hormonale (pilule, anneau, patch)
- Rapport sexuel sans protection ou insuffisamment protégé (coït interrompu/retrait ou rapport sexuel non consenti, par exemple).

En Suisse, il existe deux méthodes de contraception d'urgence

1. La contraception d'urgence hormonale
2. Le dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre, stérilet)

1. La contraception d'urgence hormonale

Il s'agit d'un comprimé oral composé d'une hormone, dont l'objectif principal est de retarder l'ovulation.

Quand la prendre ?

Le plus tôt possible, selon le type de comprimé, au plus tard 72 ou 120 heures après le rapport sexuel à risque.

Où obtenir la contraception d'urgence hormonale ?

- À la pharmacie
- Dans certains centres de santé sexuelle et planning familial
- Chez le/la gynécologue et autres médecins.

Que faut-il savoir sur la contraception d'urgence hormonale ?

- La contraception d'urgence hormonale ne protège pas d'une grossesse lors des relations sexuelles suivantes. Une contraception efficace (préservatif) est donc nécessaire immédiatement après la prise.
- Elle ne remplace pas une contraception régulière (préservatif ou contraception hormonale).
- Ce n'est pas une méthode d'interruption de grossesse. Elle n'a pas d'effet sur une grossesse déjà en cours.
- Pendant la période d'allaitement, une contraception d'urgence hormonale est possible.
- En cas de vomissements dans les 3 heures après la prise, adressez-vous à la personne qui vous a remis la contraception d'urgence ou à une pharmacie de garde.

2. Le dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre, stérilet)

Le DIU au cuivre peut être posé dans l'utérus par un.e médecin comme contraception d'urgence. C'est un petit dispositif en plastique souple, entouré d'un mince fil de cuivre. Il agit sur les spermatozoïdes, les empêche d'être féconds et modifie la muqueuse utérine, empêchant la nidation.

Quand le poser ?

Dans les 5 jours (max. 120 heures) après le rapport sexuel à risque.

Où l'obtenir ?

- Dans les services d'urgences gynécologiques des hôpitaux
- Chez le/la gynécologue
- Dans un centre de santé sexuelle et planning familial médicalisé.

Que faut-il savoir sur le DIU au cuivre ?

- C'est la contraception d'urgence la plus efficace.
- Par la suite, le DIU peut être gardé comme moyen de contraception pour plusieurs années. Il n'a aucun effet sur le cycle naturel de la femme.

Pour savoir si la contraception d'urgence a été efficace

- Surveillez l'apparition des règles, qui peuvent arriver quelques jours plus tôt ou plus tard que d'habitude.
- Effectuez un test de grossesse 3 semaines après la contraception d'urgence :
 - en cas d'absence de règles,
 - si vos règles ne sont pas comme d'habitude,
 - si vous prenez une contraception hormonale régulière.

Bon à savoir

- La meilleure façon de se protéger d'une infection par le VIH ou d'une autre infection sexuellement transmissible est d'appliquer les règles du safer sex. Cela veut dire :
 1. Toujours utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) pour des rapports avec pénétration vaginale ou anale.
 2. Pour obtenir des conseils adaptés à votre cas personnel, faites le safer sex check sur lovelife.ch.

2018, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Avec le soutien technique et financier de migesplus
www.migesplus.ch – Informations multilingues sur la santé

Français : <https://sexandfacts.ch/fr/la-contraception/la-contraception-durgence>