

La contraception nous concerne toutes et tous et implique les deux partenaires.

Vous pouvez vous renseigner sur les méthodes de contraception possibles soit auprès d'un-e médecin ou d'un-e sage-femme, soit dans un **centre de planification** (ou un centre du **Planning Familial**) : ils et elles sont à votre disposition pour vous renseigner, vous écouter et vous accompagner dans ces choix.

**C'est vous
qui décidez
de votre vie,
qui faites vos choix
en fonction
de votre vécu,
de votre mode de vie,
de vos préférences.**

Conception graphique : Tony Gonçalves Mise à jour : novembre 2014

*Liberté
Égalité
Sexualités*



4, square Saint-Irénée 75011 Paris
Tél. : 01 48 07 29 10
mfpf@planning-familial.org
www.planning-familial.org



 le planning familial



**La
contraception
d'urgence**

 le planning familial

La contraception nous concerne toutes et tous et implique les deux partenaires.

Vous pouvez vous renseigner sur les méthodes de contraception possibles soit auprès d'un-e médecin ou d'un-e sage-femme, soit dans un **centre de planification** (ou un centre du **Planning Familial**) : ils et elles sont à votre disposition pour vous renseigner, vous écouter et vous accompagner dans ces choix.

**C'est vous
qui décidez
de votre vie,
qui faites vos choix
en fonction
de votre vécu,
de votre mode de vie,
de vos préférences.**

Conception graphique : Tony Gonçalves Mise à jour : novembre 2014

*Liberté
Égalité
Sexualités*



4, square Saint-Irénée 75011 Paris
Tél. : 01 48 07 29 10
mfpf@planning-familial.org
www.planning-familial.org



 le planning familial



**La
contraception
d'urgence**

 le planning familial

La contraception d'urgence, ça dépanne.

Vous avez eu un rapport hétérosexuel et

- **vous n'avez utilisé aucune méthode de contraception**
- **le préservatif a craqué**
- **vous avez oublié votre pilule** depuis plus de 12 heures (3h pour microval et ses génériques) ou bien oublié de la prendre après l'arrêt de 7 jours (ou de remettre un patch ou un anneau) et **vous avez eu un rapport sexuel dans les 5 jours précédents** :

Vous risquez peut-être d'être enceinte.

Pour réduire ce risque de grossesse non prévue,

Vous pouvez avoir recours à une contraception d'urgence.

Il existe plusieurs formes de contraception d'urgence :

- une contraception hormonale sous forme **d'un seul comprimé**
- une contraception longue durée avec un **dispositif intra-utérin** à faire poser par un-e médecin ou un-e sage-femme

La méthode la plus connue et la plus facilement accessible est la **pilule d'urgence**, dite aussi « **du lendemain** », appelée « Norlevo » ou son générique Levonorgestrel, efficace pendant trois jours.

Il existe aussi une autre pilule d'urgence : « EllaOne » efficace pendant cinq jours après le rapport sexuel non protégé.

Où se procurer la pilule d'urgence?

Vous la trouverez en **pharmacie**, à **l'infirmierie** de votre établissement scolaire ou dans un **centre de planification familiale**.

Pour vous procurer « **Norlevo** », vous n'avez pas besoin de consulter un médecin, ni d'avoir une ordonnance, ni de faire d'examen gynécologique.

Si vous êtes **mineure**, vous pouvez l'obtenir **gratuitement** en pharmacie, au Planning Familial ou dans un centre de planification, sur simple déclaration d'âge et **sans justificatif**.

Si vous êtes **majeure**, vous pouvez l'obtenir en pharmacie ou en centre de planification sans ordonnance (autour de 7€). Vous pouvez vous faire rembourser par la Sécurité Sociale avec une ordonnance. Pensez à la demander lors d'une prochaine consultation pour en avoir une d'avance.

Pour vous procurer « **EllaOne** », vous devez consulter un-e médecin ou un-e sage-femme et avoir une ordonnance. Elle est remboursée par la Sécurité Sociale.

Comment s'y prendre?

Vous prenez la **pilule d'urgence le plus tôt possible** après le rapport sexuel non protégé, c'est-à-dire dans les premières heures et jusqu'à 3 jours pour « Norlevo » et 5 jours pour « EllaOne ».

Plus vous la prenez tôt, plus elle est efficace.

Vous pouvez aussi demander à un-e médecin ou un-e sage-femme de vous poser un **dispositif intra-utérin** (DIU, ou « stérilet ») dans les 5 jours suivant le rapport non protégé.

S'il s'agit d'un **oubli de pilule** et que vous avez eu des rapports dans les 5 jours avant l'oubli :

prenez le dernier comprimé oublié dès que vous vous en apercevez ET la pilule d'urgence ET vous continuez votre plaquette jusqu'à la fin.

Si vous avez un rapport sexuel pendant les 7 jours suivant l'oubli, **utilisez en plus une autre méthode de contraception** (préservatif masculin ou féminin par exemple).

La pilule d'urgence n'est pas dangereuse, elle ne rend pas stérile, elle peut être prise plusieurs fois, chaque fois qu'il y a un risque de grossesse non prévue. Parfois elle peut perturber le cycle. Son seul inconvénient est qu'elle n'est pas totalement fiable.

Il est conseillé de faire un **test de grossesse 3 semaines après le rapport non protégé**.

Vous pouvez vous procurer un **test de grossesse urinaire gratuitement en centre de planification**, pour 8€ environ en pharmacie, et pour 1€ environ en grande surface, ou bien consulter un-e médecin pour avoir une ordonnance et faire un test de grossesse par prise de sang.

Si le test est positif et que vous ne souhaitez pas poursuivre votre grossesse, vous pouvez choisir de recourir à l'avortement, appelé aussi **IVG** (Interruption Volontaire de Grossesse). Vous pouvez vous rendre dans un centre de planification pour avoir les informations concernant l'IVG ou appeler les permanences régionales téléphoniques d'information contraception-IVG (coordonnées sur le site **www.planning-familial.org**), ou bien trouver un centre sur le site **www.ivg.gouv.fr**.

La contraception d'urgence dépanne mais ne remplace pas une contraception régulière.

Elle ne protège pas des infections sexuellement transmissibles ni du VIH/Sida. En cas de rapport non protégé, vous pouvez également faire un **test de dépistage** dans un Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG) ou un centre de planification.

La contraception d'urgence, ça dépanne.

Vous avez eu un rapport hétérosexuel et

- **vous n'avez utilisé aucune méthode de contraception**
- **le préservatif a craqué**
- **vous avez oublié votre pilule** depuis plus de 12 heures (3h pour microval et ses génériques) ou bien oublié de la prendre après l'arrêt de 7 jours (ou de remettre un patch ou un anneau) et **vous avez eu un rapport sexuel dans les 5 jours précédents** :

Vous risquez peut-être d'être enceinte.

Pour réduire ce risque de grossesse non prévue,

Vous pouvez avoir recours à une contraception d'urgence.

Il existe plusieurs formes de contraception d'urgence :

- une contraception hormonale sous forme **d'un seul comprimé**
- une contraception longue durée avec un **dispositif intra-utérin** à faire poser par un-e médecin ou un-e sage-femme

La méthode la plus connue et la plus facilement accessible est la **pilule d'urgence**, dite aussi « **du lendemain** », appelée « Norlevo » ou son générique Levonorgestrel, efficace pendant trois jours.

Il existe aussi une autre pilule d'urgence : « EllaOne » efficace pendant cinq jours après le rapport sexuel non protégé.

Où se procurer la pilule d'urgence?

Vous la trouverez en **pharmacie**, à **l'infirmierie** de votre établissement scolaire ou dans un **centre de planification familiale**.

Pour vous procurer « **Norlevo** », vous n'avez pas besoin de consulter un médecin, ni d'avoir une ordonnance, ni de faire d'examen gynécologique.

Si vous êtes **mineure**, vous pouvez l'obtenir **gratuitement** en pharmacie, au Planning Familial ou dans un centre de planification, sur simple déclaration d'âge et **sans justificatif**.

Si vous êtes **majeure**, vous pouvez l'obtenir en pharmacie ou en centre de planification sans ordonnance (autour de 7€). Vous pouvez vous faire rembourser par la Sécurité Sociale avec une ordonnance. Pensez à la demander lors d'une prochaine consultation pour en avoir une d'avance.

Pour vous procurer « **EllaOne** », vous devez consulter un-e médecin ou un-e sage-femme et avoir une ordonnance. Elle est remboursée par la Sécurité Sociale.

Comment s'y prendre?

Vous prenez la **pilule d'urgence le plus tôt possible** après le rapport sexuel non protégé, c'est-à-dire dans les premières heures et jusqu'à 3 jours pour « Norlevo » et 5 jours pour « EllaOne ».

Plus vous la prenez tôt, plus elle est efficace.

Vous pouvez aussi demander à un-e médecin ou un-e sage-femme de vous poser un **dispositif intra-utérin** (DIU, ou « stérilet ») dans les 5 jours suivant le rapport non protégé.

S'il s'agit d'un **oubli de pilule** et que vous avez eu des rapports dans les 5 jours avant l'oubli :

prenez le dernier comprimé oublié dès que vous vous en apercevez ET la pilule d'urgence ET vous continuez votre plaquette jusqu'à la fin.

Si vous avez un rapport sexuel pendant les 7 jours suivant l'oubli, **utilisez en plus une autre méthode de contraception** (préservatif masculin ou féminin par exemple).

La pilule d'urgence n'est pas dangereuse, elle ne rend pas stérile, elle peut être prise plusieurs fois, chaque fois qu'il y a un risque de grossesse non prévue. Parfois elle peut perturber le cycle. Son seul inconvénient est qu'elle n'est pas totalement fiable.

Il est conseillé de faire un **test de grossesse 3 semaines après le rapport non protégé**.

Vous pouvez vous procurer un **test de grossesse urinaire gratuitement en centre de planification**, pour 8€ environ en pharmacie, et pour 1€ environ en grande surface, ou bien consulter un-e médecin pour avoir une ordonnance et faire un test de grossesse par prise de sang.

Si le test est positif et que vous ne souhaitez pas poursuivre votre grossesse, vous pouvez choisir de recourir à l'avortement, appelé aussi **IVG** (Interruption Volontaire de Grossesse). Vous pouvez vous rendre dans un centre de planification pour avoir les informations concernant l'IVG ou appeler les permanences régionales téléphoniques d'information contraception-IVG (coordonnées sur le site **www.planning-familial.org**), ou bien trouver un centre sur le site **www.ivg.gouv.fr**.

La contraception d'urgence dépanne mais ne remplace pas une contraception régulière.

Elle ne protège pas des infections sexuellement transmissibles ni du VIH/Sida. En cas de rapport non protégé, vous pouvez également faire un **test de dépistage** dans un Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG) ou un centre de planification.