

## Les pilules contraceptives d'urgence (PCU)

Les pilules contraceptives d'urgence (PCU) désignent la posologie spéciale de contraceptifs oraux utilisés pour prévenir une grossesse **après** un rapport non protégé. Il existe deux schémas posologiques courants de PCU :

- Les pilules progestatives
- Les pilules combinées à progestatif et œstrogène, soit l'association posologique Yuzpe

Les PCU préviennent 75 pour cent environ des grossesses non désirées, la posologie progestative étant plus efficace que l'association posologique Yuzpe. Les PCU devront être prises dès que possible, mais généralement pas plus de 120 heures après le rapport non protégé. L'efficacité des PCU est d'autant plus grande qu'elles sont administrées rapidement (par exemple les pilules progestatives, si elles sont prises dans les 24 heures qui suivent le rapport non protégé, empêchent 95 pour cent des grossesses non désirées).

### **Mécanismes d'action des PCU**

- Elles agissent en supprimant ou en retardant l'ovulation (mécanisme principal)
- Elles pourraient aussi avoir des effets après l'ovulation, empêchant éventuellement la fécondation

Une fois que la nidation a eu lieu, les PCU n'ont plus d'effet. Elles ne perturbent pas une grossesse établie et, si elles sont prises accidentellement, elles ne posent pas de danger pour la mère ou le fœtus. Les PCU ne provoquent donc pas l'avortement.

### **Quand utiliser les PCU**

La contraception d'urgence peut être envisagée dans un certain nombre de situations où des personnes ont des rapports sexuels non protégés. Ces situations couvrent les cas suivants :

- Une méthode de contraception classique n'était pas utilisée.
- Une méthode était utilisée mais a échoué, par exemple le préservatif s'est déchiré ou a glissé pendant le rapport.
- Une méthode n'a pas été utilisée correctement, par exemple oubli de la pilule au moment nécessaire ou mauvais calcul de la période d'infertilité de la femme dans le cas des méthodes naturelles.
- Une femme a été contrainte à avoir des rapports ou a été violée.

### **Mode d'emploi de la posologie progestative**

- Prendre 2 pilules contenant 0,75 mg de lévonorgestrel dans les 120 heures suivant le rapport non protégé.

**OU**

- Prendre une pilule contenant 0,75 mg de lévonorgestrel dans les 120 heures suivant le rapport non protégé.
- Prendre une autre pilule contenant 0,75 mg de lévonorgestrel 12 heures après la première pilule.

Lorsque les PCU pré-emballées contenant 0,75 mg de lévonorgestrel ne sont pas disponibles sur place, le montant d'hormone requis pour chaque dose pourra être obtenu en administrant par exemple 20 pilules progestatives (PP) contenant 0,0375 mg de lévonorgestrel chacune.

### **Mode d'emploi de l'association posologique œstroprogestative (Yuzpe)**

Les pilules contraceptives orales combinées (COC), sous leurs formes classiques, peuvent être utilisées à cette fin. Le nombre de pilules COC à prendre pour chaque dose variera suivant la quantité d'hormones contenue dans la pilule ; cependant, chaque dose devra contenir au moins 0,1 mg d'éthinylœstradiol et 0,5 mg de lévonorgestrel.

Lorsque les COC « faiblement dosés » sont utilisés (0,03 mg d'éthinylœstradiol dans chaque pilule) :

- Prendre 4 pilules dans les 120 heures qui suivent le rapport non protégé.
- Prendre 4 autres pilules 12 heures après la première dose.

Lorsque les COC « fortement dosés » sont utilisés (0,05 mg d'éthinylœstradiol dans chaque pilule) :

- Prendre 2 pilules dans les 120 heures qui suivent le rapport non protégé.
- Prendre 2 autres pilules 12 heures après la première dose.

### **Caractéristiques des PCU**

- Sans danger, efficaces et faciles à utiliser
- Peuvent être prises à n'importe quel moment du cycle menstruel
- Peuvent être obtenues sans ordonnance
- Ne protègent pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH
- Effets secondaires de courte durée

**Effets secondaires possibles des PCU** (*ne sont généralement pas des signes d'un problème de santé*)

- Nausées
- Vomissements
- Les premières règles après l'emploi des PCU surviendront probablement quelques jours avant ou après la date habituelle.

*Les nausées et les vomissements sont tous deux plus courants avec la posologie Yuzpe qu'avec la posologie progestative.*

### **Qui peut utiliser les PCU**

- Toute femme qui ne veut pas tomber enceinte, y compris les femmes vivant avec le **VIH/SIDA** et celles sous **traitement antirétroviral (ARV)**

*Même si les niveaux d'hormones dans le sang sont réduits par les ARV, les PCU fournissent une certaine protection contre une grossesse non désirée.*

*On ne connaît pas de contre-indications à l'emploi des PCU.*

### **Assurer un suivi et prodiguer un counseling dans les cas suivants**

- Toute inquiétude ou question exprimée par la cliente
- Effets secondaires courants
- Contraception en cours
- Prévention des IST et du VIH

### **Dissiper les mythes concernant les pilules contraceptives d'urgence**

- Les PCU **ne** causent **pas** d'avortement et **ne** perturbent **pas** une grossesse établie.