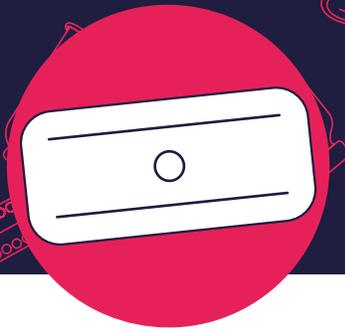


# Contraception orale d'urgence



## Description

La contraception orale d'urgence (COU) est une pilule contraceptive qui contient une hormone synthétique semblable à une hormone naturelle de ton corps, soit la progestérone. Elle sert à prévenir une grossesse. Elle s'appelle aussi la pilule du lendemain, Plan B® ou ELLA®. Selon la marque choisie, un ou deux comprimés seront à prendre.

## Dans quelle situation dois-tu la prendre?

La COU doit être prise le plus rapidement possible après la relation sexuelle non protégée. Par exemple :

- le déchirement ou le glissement du condom;
- l'oubli de la pilule contraceptive habituelle;
- le retard de l'injection contraceptive;
- le retard ou le décollement du timbre contraceptif;
- le retard ou le retrait de l'anneau contraceptif;
- aucun moyen de contraception utilisé.

**Tu peux utiliser la pilule contraceptive d'urgence jusqu'à cinq jours après la relation sexuelle non protégée.**

## Quels sont ses modes d'action?

- Retarder ou empêcher l'ovulation;
- Empêcher l'ovule de passer de l'ovaire vers les trompes pour que les spermatozoïdes ne fécondent pas l'ovule.

## Quelle est son efficacité?

Si la COU est prise dans les 24 premières heures suivant la relation sexuelle non protégée, son efficacité est à 95 %. Elle diminue progressivement les jours suivants. Tu dois savoir que la COU demeure moins efficace que les autres méthodes de contraception.

## Comment la prendre?

1. Tu prends un ou deux comprimés, selon la marque choisie, en une seule prise, le plus tôt possible après la relation sexuelle non protégée.
2. Tu devrais avoir tes menstruations dans les trois à quatre semaines suivant la prise de la pilule contraceptive d'urgence.
3. La COU n'est pas efficace si tu es déjà enceinte.

## Quels sont les effets secondaires?

Il n'y a peu ou pas d'effet secondaire à l'exception de nausées (maux de cœur) ou de vomissements, ce qui arrive très rarement.

**Plus la pilule contraceptive d'urgence est prise tôt après la relation sexuelle non protégée, plus elle est efficace.**

## Quoi faire lors de situations particulières?

Situation particulière	Ce que tu dois faire
En cas de vomissement dans les trois heures suivant la prise des comprimés	Reprends un ou deux autres comprimés.
Aucune menstruation dans les trois à quatre semaines suivant la prise de la pilule contraceptive d'urgence	Passe un test de grossesse.
Une relation sexuelle non protégée remontant à plus de 5 jours	Consulte immédiatement l'infirmière de ton école ou appelle Info-Santé en composant le 811.

**Tu dois toujours te protéger contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) avec un condom.**

## Qui voir pour toutes inquiétudes?

- L'infirmière de la clinique jeunesse de ton école ou celle du centre local de services communautaires (CLSC)
- Le pharmacien
- Le médecin ou l'infirmière praticienne spécialisée (IPS)

Si tu as moins de 14 ans, tu auras besoin du consentement de l'un de tes parents ou de ton tuteur pour obtenir la contraception orale d'urgence.

**Pour tout problème de santé sexuelle ou toutes inquiétudes, consulte la clinique jeunesse de ton école ou celle du centre local de services communautaires (CLSC) le plus près de chez toi.**

**En cas de problème de santé non urgent, Info-Santé peut aussi répondre à tes questions à tout moment en composant le 811.**



[santemonteregie.qc.ca/est/clinique-jeunesse](http://santemonteregie.qc.ca/est/clinique-jeunesse)



[facebook.com/cisssme](https://facebook.com/cisssme)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montréal-est

Québec

