

La pilule du lendemain

LA STÉRILISATION

La **stérilisation** est une méthode de contraception très sûre. Chez la femme, les trompes de Fallope sont sectionnées ou ligaturées lors d'une intervention chirurgicale. Chez l'homme, les canaux déferents sont coupés ou bloqués par des anneaux. Toutefois, cette décision doit être mûrement réfléchie et n'est envisageable que pour les personnes ayant fait le choix définitif de ne plus avoir d'enfant.

Pour plus d'informations

Vous trouverez des informations détaillées sur la contraception dans la brochure « **Sichergehn – Verhütung für sie und ihn** » (« **Protégez-vous : la contraception pour elle et lui** ») (référence 13060000).



L'affiche « **Verhütung im Überblick** » (« **Un point sur la contraception** ») (référence 13062000) donne un aperçu des moyens de contraception.



Vous trouverez d'autres documents du BZgA dans le livret « **Sexualaufklärung und Familienplanung – Medien und Materialien** » (« **Éducation sexuelle et planification familiale - Médias et supports** ») (référence 13010000) et en ligne à l'adresse www.sexualaufklaerung.de

De nombreuses informations sur ces thèmes ainsi que sur la grossesse et l'accouchement sont disponibles sur le site www.familienplanung.de

i Le livret, l'affiche et la brochure sont disponibles gratuitement auprès du **Centre fédéral allemand pour l'éducation à la santé (BZgA)**, sis **50819 Cologne**, ou en ligne via l'adresse order@bzga.de

LES MÉTHODES BARRIÈRES ont la même fonction : elles bloquent le col de l'utérus à l'aide d'une cape en latex ou en silicone, et empêchent ainsi les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule. On distingue le diaphragme de la cape cervicale FemCap®.

EFFET/EFFICACITÉ : La FemCap® doit être ajustée par un médecin au cas par cas. Le diaphragme est disponible en une taille unique, un autre modèle étant proposé en différentes tailles. Peu avant le rapport sexuel, l'utilisatrice insère la cape dans son vagin et la place devant le col de l'utérus afin qu'aucun spermatozoïde ne puisse y pénétrer. Si elles sont utilisées correctement et en association avec un gel spermicide, les méthodes barrières ont une très bonne efficacité contraceptive. Il est important de recevoir des explications et des conseils de la part d'un médecin pour une utilisation correcte.

+ **AVANTAGES** : Les méthodes barrières ne provoquent généralement pas d'effets indésirables. Elles sont uniquement utilisées en cas de besoin et sont peu coûteuses.

- **INCONVÉNIENTS** : L'utilisation correcte de ces méthodes barrières nécessite de la pratique et de l'expérience.

LES MÉTHODES NATURELLES de planification familiale (PNF) permettent de déterminer les périodes fertiles et infertiles dans le cycle de la femme. Ces méthodes passent notamment par la prise quotidienne de la température basale et l'observation de la glaire cervicale.

EFFET/EFFICACITÉ : La température basale du corps augmente après l'ovulation, ce qui permet de déterminer les jours d'infertilité qui la suivent. De même, un examen quotidien de la glaire cervicale, qui se fluidifie peu avant l'ovulation, peut être réalisé. Les deux méthodes exigent une bonne connaissance de son propre corps. Si une contraception supplémentaire est utilisée lors des périodes fertiles, elles constituent une méthode de contraception relativement sûre si elles sont utilisées correctement.

+ **AVANTAGES** : Aucun effet secondaire. Grâce à ces méthodes, le corps et la gestion de sa fertilité sont appréhendés de manière plus consciente.

- **INCONVÉNIENTS** : Les méthodes naturelles de planification familiale exigent une discipline quotidienne et nécessitent un moyen de contraception supplémentaire (tel que le préservatif) ou l'abstinence pendant les périodes de fertilité.

L'ANNEAU VAGINAL est un anneau en plastique souple contenant des hormones qui est inséré dans le vagin pour une durée de trois semaines. Les règles commencent lors de la quatrième semaine.

EFFET/EFFICACITÉ : L'association d'oestrogènes et de progestatifs inhibe l'ovulation et bloque le passage des spermatozoïdes dans l'utérus. S'il est utilisé correctement, son efficacité contraceptive est très élevée.

+ **AVANTAGES** : Il est facile d'utilisation. Une fois mis en place, l'utilisatrice n'a plus à se soucier de sa contraception pendant trois semaines. La diarrhée et les vomissements n'ont pas d'effet sur son efficacité.

- **INCONVÉNIENTS** : Comme pour tout moyen de contraception hormonal, des effets secondaires sont possibles. Le risque de thrombose, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral augmente légèrement.

LE PATCH CONTRACEPTIF délivre une association d'oestrogènes et de progestatifs. Il peut par exemple être collé sur le ventre ou les fesses et doit être changé chaque semaine. La quatrième semaine est une semaine « sans patch » au cours de laquelle les règles apparaissent.

EFFET/EFFICACITÉ : Les hormones empêchent l'ovulation et bloquent le passage des spermatozoïdes dans l'utérus. Le patch doit être collé fermement, de préférence immédiatement après la douche. S'il est utilisé correctement, son efficacité contraceptive est très élevée.

+ **AVANTAGES** : Il n'est plus nécessaire de penser à sa contraception au quotidien. La diarrhée et les vomissements n'ont pas d'effet sur son efficacité.

- **INCONVÉNIENTS** : Les effets secondaires sont identiques à ceux de la pilule. Le risque de thrombose, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral augmente légèrement. Le patch est visible, ce qui peut gêner certaines femmes.

LE DIU (OU STÉRILET) HORMONAL est composé de plastique et contient une certaine quantité d'hormones. Il est posé dans l'utérus par le médecin pour une période pouvant aller jusqu'à 5 ans.

EFFET/EFFICACITÉ : Le stérilet hormonal empêche l'épaississement de la muqueuse utérine et fait obstacle au passage des spermatozoïdes dans l'ovule. L'ovulation n'est pas inhibée.

+ **AVANTAGES** : Efficacité contraceptive très élevée. Il réduit souvent les saignements des règles chez les femmes dont les règles sont abondantes.

- **INCONVÉNIENTS** : Certaines femmes sont gênées par les règles irrégulières ou absentes. Les effets secondaires sont moins fréquents que dans le cas d'autres préparations hormonales, mais ils surviennent surtout au cours des trois premiers mois.

L'IMPLANT HORMONAL est un bâtonnet souple placé sous la peau et contenant des progestatifs.

EFFET/EFFICACITÉ : est un bâtonnet souple placé sous la peau et contenant des progestatifs.

+ **AVANTAGES** : L'implant peut être conservé jusqu'à 3 ans, l'utilisatrice n'a donc pas à se soucier de sa contraception pendant cette période.

- **INCONVÉNIENTS** : Les effets secondaires sont similaires à ceux de la minipilule. L'implant provoque fréquemment des modifications du cycle menstruel et des saignements irréguliers.

LES PROGESTATIFS INJECTABLES sont injectés dans le muscle fessier tous les trois mois. Ces injections peuvent uniquement être proposées aux femmes pour lesquelles les autres méthodes de contraception ont été écartées.

EFFET/EFFICACITÉ : Le progestatif empêche l'ovulation et bloque également le passage des spermatozoïdes dans l'utérus. L'efficacité contraceptive est élevée.

+ **AVANTAGES** : Après chaque injection, la femme est protégée pendant trois mois.

- **INCONVÉNIENTS** : Les effets secondaires (saignements entre les règles, maux de tête, nervosité et prise de poids) sont plus fréquents que dans le cas des autres méthodes recourant à des progestatifs.

LE PRÉSERVATIF est généralement composé de latex et doit être déroulé sur le pénis en érection.

EFFET/EFFICACITÉ : Le préservatif empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin. S'il est enfilé correctement, il doit tenir fermement. Après l'éjaculation, cependant, il doit être tenu à la base du pénis lorsque ce dernier est retiré du vagin. Les préservatifs constituent un moyen de contraception sûr à condition d'être utilisés correctement, de manière systématique et à la bonne taille (voir www.kondometer.de).

+ **AVANTAGES** : Outre de rares cas d'allergies au latex, les préservatifs ne provoquent pas d'effets secondaires. De plus, il s'agit du seul moyen de contraception qui réduit le risque de contraction d'infections sexuellement transmissibles (telles que le VIH) lors des rapports sexuels.

- **INCONVÉNIENTS** : Il peut être difficile pour une femme d'exiger explicitement de son partenaire d'enfiler un préservatif, ce qui est pourtant son droit !

LE DIU (DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN OU STÉRILET) AU CUIVRE est un bâtonnet en plastique enveloppé d'un mince fil de cuivre. Proposé par le médecin sous des formes et des tailles diverses, il est posé dans l'utérus. L'efficacité des DIU dure entre trois et dix ans.

EFFET/EFFICACITÉ : Le cuivre libéré modifie la glaire cervicale au niveau du col de l'utérus et limite la liberté de mouvement des spermatozoïdes. Aucun ovule fécondé ne peut s'implanter. L'efficacité contraceptive est très élevée.

+ **AVANTAGES** : Tant que le DIU se trouve dans l'utérus, l'utilisatrice n'a pas besoin de se soucier de sa contraception.

- **INCONVÉNIENTS** : Chez la plupart des femmes, le DIU augmente l'abondance et parfois les douleurs des règles. Au cours des premiers mois, le risque d'expulsion du DIU de l'utérus peut être accru, en particulier chez les jeunes femmes.

LA PILULE contient principalement une association d'oestrogènes et de progestatifs et doit faire l'objet d'une prescription par un médecin. Certaines préparations sont caractérisées par des quantités d'hormones particulièrement faibles.

EFFET/EFFICACITÉ : La pilule a pour effet principal d'empêcher l'ovulation, ce qui rend toute fécondation impossible. Elle est prise quotidiennement pendant une période de 21 ou de 24 jours (selon les préparations), suite à laquelle les règles surviennent généralement. Si elle est prise correctement, la pilule est efficace à hauteur de quasiment 100 % dès le premier jour.

+ **AVANTAGES** : Efficacité contraceptive très élevée. La pilule est prise en charge par les caisses d'assurance maladie jusqu'au 22e anniversaire. Une partie des frais doit être payée par l'utilisatrice dès l'âge de 18 ans.

- **INCONVÉNIENTS** : Pour de nombreuses utilisatrices, il n'est pas facile de penser à la prendre tous les jours. Les effets secondaires suivants peuvent survenir entre autres : nausées et vertiges, maux de tête, baisse de libido. De plus, le risque de caillot sanguin (thrombose) augmente légèrement, surtout chez les fumeuses.

LA MINIPILULE contient soit du lévonorgestrel, soit du désogestrel.

EFFET/EFFICACITÉ : Pour être efficace, la minipilule au lévonorgestrel doit toujours être prise à heure fixe. Elle provoque l'épaississement de la glaire cervicale dans le col de l'utérus afin d'empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Par ailleurs, la muqueuse utérine reste mince, ce qui rend l'implantation d'un ovule fécondé plus difficile. Enfin, le désogestrel inhibe l'ovulation, ce qui contribue à une plus grande efficacité contraceptive.

+ **AVANTAGES** : Les minipilules provoquent généralement moins d'effets secondaires que les pilules combinées. Elles conviennent particulièrement aux femmes qui ne tolèrent pas les oestrogènes. La minipilule est également recommandée pour les femmes qui souhaitent allaiter tout en recourant à une contraception hormonale.

- **INCONVÉNIENTS** : L'efficacité contraceptive de la minipilule au lévonorgestrel diminue si elle a été prise avec trois heures de retard. Dans le cas de la préparation au désogestrel, cette diminution d'efficacité ne survient que suite à un retard de douze heures. Les minipilules peuvent notamment provoquer des maux de tête, de l'acné, une sensibilité des seins et des troubles de l'humeur.

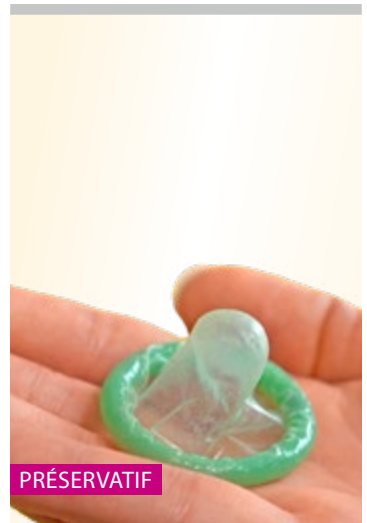
Un point sur la contraception

La pilule et le préservatif sont les moyens de contraception les plus couramment utilisés de nos jours, mais il existe également d'autres méthodes tout aussi efficaces. Pour trouver l'option la plus adaptée, il faut tenir compte de votre situation actuelle et de vos besoins personnels.

Votre médecin peut vous aider à faire ce choix et vous informer des potentiels risques pour votre santé. Vous pouvez également demander conseil auprès de centres de consultation.



PILULE/MINIPILULE



PRÉSERVATIF



PROGESTATIFS INJECTABLES



ANNEAU VAGINAL



STÉRILET



PATCH CONTRACEPTIF



STÉRILET HORMONAL



FEMCAP



PRÉSERVATIF FÉMININ



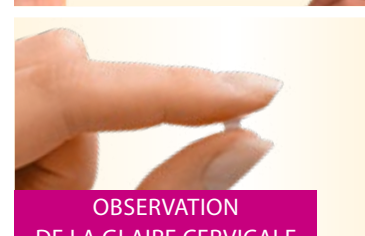
MÉTHODE DES TEMPÉRATURES



IMPLANT HORMONAL



DIAPHRAGME



OBSERVATION DE LA GLAIRE CERVICALE



ORDINATEUR



L'éventualité d'un échec de la contraception

Il n'est pas rare d'oublier de prendre la pilule en cas de stress, et les préservatifs peuvent se déchirer ou glisser. Il peut même arriver d'oublier complètement de prendre des mesures contraceptives dans l'intensité du moment.

Le risque de grossesse est présent si cela se produit quelques jours avant ou pendant la période de fertilité de la femme. Le sperme mâle peut demeurer dans l'utérus et les trompes de Fallope jusqu'à 5 jours. Par conséquent, si l'ovulation a lieu pendant cette période, une fécondation est possible jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé, voire 7 jours dans de rares cas.

En cas d'échecs répétés de la contraception, il convient de se demander si une autre méthode ne serait pas plus appropriée (→ Le verso du présent dépliant donne un aperçu de ces méthodes).

En cas d'urgence

Après un rapport sexuel non protégé, il est possible de prendre la « pilule du lendemain ». Il existe plusieurs préparations contenant différents principes actifs : soit le Lévonorgestrel, soit l'acétate d'ulipristal. Les préparations contenant le principe actif lévonorgestrel sont indiquées pour être prises au plus tard 72 heures (trois jours) après le rapport sexuel non protégé, tandis que les préparations à l'acétate d'ulipristal peuvent être prises au plus tard 120 heures (cinq jours) après. Suite à ce délai de 120 heures, la pilule du lendemain devient inefficace.

Cependant : les chances de prévenir une grossesse non désirée ne sont réellement optimales que si la pilule du lendemain est prise avant l'ovulation.

C'est pourquoi il est si important de prendre la pilule du lendemain le plus tôt possible suite à un rapport sexuel non protégé.

La pilule du lendemain n'est pas un moyen de contraception destiné à un usage régulier ou permanent, mais une mesure d'urgence.

Quel est l'effet de la pilule du lendemain ?

Les deux principes actifs inhibent ou retardent l'ovulation afin de rendre la fécondation impossible. Les préparations à base de lévonorgestrel sont efficaces si elles sont prises au plus tard deux jours environ avant l'ovulation, tandis que celles à base d'acétate d'ulipristal peuvent également être prises le jour précédant l'ovulation. Cependant, elles sont toutes deux inefficaces si l'ovulation est imminente ou si elle a déjà eu lieu. Pour prévenir l'ovulation, il est préférable de prendre la pilule du lendemain le plus tôt possible, de préférence dans les 12 heures suivant le rapport sexuel non protégé. Passé ce délai, son efficacité diminue progressivement.

La pilule du lendemain n'a plus **aucun** effet si l'ovulation a déjà eu lieu et/ou si l'ovule fécondé s'est déjà implanté dans l'utérus. Pour cette raison et contrairement aux idées reçues, la pilule du lendemain n'est pas une « pilule abortive ».

Quand ne dois-je pas prendre la pilule du lendemain ?

Les femmes qui présentent une hypersensibilité au lévonorgestrel, à l'acétate d'ulipristal ou à tout excipient contenu dans les comprimés ne doivent pas prendre la pilule du lendemain.

En cas d'antécédents d'inflammation des trompes de Fallope ou de grossesse extra-utérine, il est nécessaire de consulter un médecin pour savoir si la pilule du lendemain peut être prise sans risque.

En outre, la pilule du lendemain n'est pas recommandée en cas d'insuffisance hépatique aiguë. Dans le cas de la pilule du lendemain à base de lévonorgestrel, elle n'est pas non plus recommandée en cas d'antécédents de thrombose chez l'utilisatrice ou sa famille. La pilule contenant de l'acétate d'ulipristal ne doit pas être prise en cas d'asthme sévère, lorsque des glucocorticoïdes sont inhalés.

Comment utiliser correctement la pilule du lendemain ?

La pilule du lendemain est disponible en pharmacie sans ordonnance. Il est également possible d'y obtenir les conseils d'un professionnel. Vous pouvez ainsi vous renseigner pour connaître la probabilité d'une fécondation, savoir s'il est possible que vous soyez déjà enceinte, ou encore s'il existe des contre-indications ou des interactions possibles avec d'autres médicaments.

Un seul comprimé est pris à la fois quel que soit le type de pilule, de préférence dans les 12 heures suivant le rapport sexuel non protégé.

Avant de le prendre, il est conseillé de manger une petite collation (une tartine ou autre). Un estomac vide augmente les chances de vomissement de la pilule. Si cela se produit au cours des 3 premières heures suivant l'ingestion, un nouveau comprimé doit être pris dès que possible pour assurer son efficacité.

À quoi dois-je être vigilante après avoir pris la pilule du lendemain ?

Si vous prenez la pilule du lendemain, il est possible que vos règles commencent plus tôt ou plus tard que leur période habituelle. Si celles-ci n'apparaissent pas au cours de la semaine suivant la période menstruelle prévue, il est urgent d'effectuer un test de grossesse et de consulter un médecin.

Si vous prenez la pilule du lendemain à base de lévonorgestrel alors que vous utilisez habituellement la pilule contraceptive, vous devrez continuer à prendre cette dernière jusqu'à la fin du cycle et l'associer à un autre moyen de contraception non hormonal, tel que le préservatif, pendant sept jours. Dans le cas de l'acétate d'ulipristal, la prise de la pilule doit être interrompue pendant cinq jours et un autre moyen de contraception, tel que le préservatif, doit être utilisé.

Il est important de recourir à des moyens de contraception non hormonaux (préservatifs, etc.) jusqu'aux prochaines règles.

La pilule du lendemain a-t-elle des effets secondaires ?

La pilule du lendemain peut provoquer des effets indésirables, mais ces derniers sont généralement passagers. Il s'agit le plus souvent de maux de tête, de nausées et de douleurs abdominales. Des saignements entre les règles, une sensibilité des seins, des vertiges et des vomissements peuvent également survenir.

En cas de douleurs ou de doute quelconque, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Y a-t-il autre chose à savoir ?

L'efficacité de la pilule du lendemain peut être réduite si elle est prise en même temps que d'autres médicaments, tels que certains antibiotiques, les médicaments antiépileptiques ou destinés au traitement du VIH, les médicaments antiviraux ou à base de millepertuis. Il est recommandé aux femmes prenant régulièrement des médicaments ou qui ont en pris récemment de demander conseil à un pharmacien ou un médecin avant de prendre la pilule du lendemain.

Un fort surpoids peut lui aussi réduire l'efficacité de la pilule du lendemain, en particulier si elle contient du lévonorgestrel.



Questions fréquemment posées

La pilule du lendemain est très souvent source d'interrogations. Les réponses indiquées ci-après ne peuvent pas remplacer un entretien direct avec un pharmacien ou un médecin. En cas de problème de santé ou d'autres questions, il est fortement recommandé de consulter un médecin.

Comment et où puis-je me procurer la pilule du lendemain ? La pilule du lendemain est disponible en pharmacie sans ordonnance. Il est également possible d'y obtenir les conseils d'un professionnel.

Il arrive que certaines pharmacies refusent de délivrer la pilule du lendemain. Dans ce cas, vous pouvez vous rendre dans une autre pharmacie. La nuit et le week-end, les services d'urgence locaux des pharmacies sont disponibles. Vous trouverez davantage d'informations à leur sujet sur Internet ou en les contactant par téléphone. Des informations sont également affichées sur la devanture de toutes les pharmacies.

Combien coûte la pilule du lendemain ? À l'heure actuelle, la pilule contenant du lévonorgestrel coûte environ 18 €, et celle à base d'acétate d'ulipristal environ 35 €. Ces prix peuvent varier en raison de l'absence d'un prix de vente fixe.

Bien que la pilule du lendemain puisse être délivrée sans ordonnance, elle reste couverte par les caisses d'assurance maladie pour les femmes assurées, et ce jusqu'à l'âge de 22 ans. Pour ce faire, une prescription par le médecin est requise. Toutefois, à partir de l'âge de 18 ans, une partie des frais doit être payée par l'utilisatrice. Les femmes de moins de 22 ans peuvent également se procurer la pilule du lendemain en pharmacie sans ordonnance, mais ne seront pas remboursées par l'assurance maladie dans ce cas.

Les personnes mineures ont-elles besoin du consentement de leurs parents ? Les filles de moins de 14 ans ont besoin du consentement de leurs parents pour acheter la pilule du lendemain ou en recevoir une prescription.

Dans le cas des jeunes filles âgées de 14 à 18 ans, la décision revient au pharmacien ou au médecin. Au cours d'un entretien, ils tenteront de déterminer si la jeune fille concernée est capable de prendre seule des décisions liées à l'automédication et d'en assumer les conséquences.

Y a-t-il un risque de grossesse non désirée quelle que soit la période du cycle menstruel ? En principe, oui. La probabilité d'une grossesse est, certes, plus élevée lorsque le rapport sexuel non protégé a lieu quelques jours avant ou pendant la phase d'ovulation, mais la période de l'ovulation peut changer sans signe apparent. Il est donc tout à fait possible de tomber enceinte suite à un rapport sexuel pendant les règles. En cas d'échec de la contraception, il serait donc prudent de demander conseil à un pharmacien ou un médecin, et d'envisager de prendre la pilule du lendemain.

Comment puis-je savoir si la pilule du lendemain est efficace ? L'effet de la pilule du lendemain ne peut pas toujours être perçu physiquement. Elle n'entraîne pas toujours de symptômes tels que des nausées accompagnées de vomissements, des maux de tête ou des crampes abdominales. Mais cela ne signifie pas qu'elle est inefficace.

Qu'est-ce que le « stérilet/la chaîne du lendemain » ? Jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé, il est possible d'empêcher un ovule fécondé de s'implanter dans l'utérus à l'aide d'un stérilet ou d'une chaîne au cuivre. Le dispositif doit être posé par un médecin et, outre les cas d'urgence, est particulièrement adapté lorsque l'utilisatrice souhaite continuer à l'utiliser pour sa contraception.

Selon le modèle, un stérilet coûte entre 120 et 300 euros, la chaîne au cuivre entre 200 et 350 euros. Le prix comprend la consultation, l'examen et la pose.

Suis-je certaine de ne pas être enceinte si j'ai des saignements après avoir pris la pilule du lendemain ? En général, des règles apparaissant à la date prévue (ou un peu plus tard) et dans leur intensité habituelle sont signe que vous n'êtes pas enceinte. Cependant, cela ne fournit pas une certitude absolue, puisqu'il peut également s'agir de saignements faibles ou prémenstruels.

Si les règles ont plus d'une semaine de retard ou s'il y a présence d'autres signes pouvant indiquer une grossesse (saignements anormalement forts ou faibles, douleurs abdominales, sensibilité des seins ou nausées),

il est recommandé d'effectuer un test de grossesse et de consulter un médecin.

La pilule du lendemain a-t-elle un effet contraceptif jusqu'à la fin du cycle ? Non. Pour le reste du cycle, l'utilisation d'un moyen de contraception non hormonal (tel que le préservatif) est nécessaire jusqu'aux prochaines règles.

Puis-je également utiliser la pilule du lendemain en tant que moyen de contraception normal ? Non. La pilule du lendemain est un médicament qui doit uniquement être utilisé en cas d'urgence.

Échec de la contraception hormonale : à quel moment faut-il envisager de prendre la pilule du lendemain ? Les notices des moyens de contraception hormonaux fournissent des informations concernant les cas pour lesquels leur efficacité ne peut être garantie. Cela peut notamment dépendre de la période du cycle à laquelle la méthode de contraception a échoué (par exemple, à quelle semaine la pilule a-t-elle été oubliée, ou quand l'anneau vaginal a-t-il été expulsé ?).

Il est recommandé de demander conseil auprès d'un pharmacien ou d'un médecin dès que possible suite à un rapport sexuel non protégé. Il sera ainsi possible d'établir si la prise de la pilule du lendemain peut être envisagée.

www.familienplanung.de/pille-vergessen

Puis-je prendre la pilule du lendemain même si j'allaite encore ? Oui, à certaines conditions. Le lévonorgestrel est une hormone qui passe dans le lait maternel. La prise d'une pilule contenant ce principe actif doit se faire immédiatement après l'allaitement. Ce dernier doit ensuite être interrompu pendant huit heures au moins.

Dans le cas de l'acétate d'ulipristal, l'interruption de l'allaitement pendant au moins une semaine suite à l'ingestion est recommandée. Pendant ce temps, il est conseillé d'exprimer le lait maternel afin de maintenir sa production active. Le lait exprimé doit être jeté.

Contraception avec la pilule : faut-il continuer à la prendre ? Comment ? Les femmes prenant la pilule qui, suite à un oubli, ont pris la pilule du lendemain contenant du lévonorgestrel doivent continuer à prendre leur pilule contraceptive, et l'associer à un moyen de contraception non hormonal pendant sept jours. Dans le cas de la pilule du lendemain à base d'acétate d'ulipristal, la prise de la pilule contraceptive doit être interrompue pendant cinq jours et un autre moyen de contraception doit être utilisé, tel que le préservatif.

Des conseils et des actes

Chaque personne, homme ou femme, peut obtenir gratuitement des conseils sur toute question relative à la sexualité, à la contraception, au désir d'enfant et à la grossesse dans un centre de consultation en matière de grossesse. Si vous êtes enceinte et que vous ignorez si vous souhaitez avoir un enfant ou si vous avez peur des conflits, ces consultations peuvent vous aider à mieux comprendre les conséquences de votre grossesse. Ces centres vous informent également sur les possibilités de soutien financier et d'autres formes d'aides accordées aux familles et aux enfants. En outre, ils peuvent aider à résoudre les conflits dans le couple lorsqu'ils concernent la planification familiale.

Les centres de consultation sont soumis au secret professionnel. Vous avez également la possibilité de les consulter de manière anonyme. Les centres de consultation en matière de grossesse sont gérés par des associations chrétiennes, d'autres associations caritatives, des organismes indépendants, ainsi que par les autorités sanitaires locales.

Vous trouverez le centre de consultation le plus proche de votre lieu de résidence via l'annuaire téléphonique, les services sociaux ou sanitaires, ou encore sur Internet à l'adresse » www.familienplanung.de/beratungsstellensuche

Si vous vous trouvez dans une situation où vous devez interrompre votre grossesse, il est indispensable de vous adresser à un centre de consultation en matière de grossesse reconnu. Légalement, ce n'est que sur présentation d'un certificat de consultation qu'il est possible d'interrompre la grossesse au cours des douze premières semaines suivant la conception. Les fondations Caritas et Sozialdienst Katholischer Frauen ne délivrent pas un tel certificat, mais peuvent également fournir des conseils sur les conflits liés à la grossesse.

Pour plus d'informations sur la contraception, la grossesse et les services de conseil, veuillez consulter le site » www.familienplanung.de

MENTIONS LÉGALES

Édition : BZgA – Centre fédéral allemand pour l'éducation à la santé, 50819 Cologne, www.bzga.de

Tous droits réservés.

Concept : Rainer Neutzling
Rédaction : Anke Erath, Sonja Siebert
Conception : Medienwerkstatt E. Petzinka und Ch. Haarmann, Dortmund
Photos des moyens de contraception : Hauptweg/ Nebenwege, Köln

Impression : XXXXXX
Tirage : XX.XX.XX.19
Date : avril 2019

Adresse pour la commande : BZgA, 50819 Cologne ou par courrier électronique : order@bzga.de

Numéro de commande : XXXXXXXX

Cette brochure est distribuée gratuitement par le BZgA. Elle n'est pas destinée à la revente par le destinataire ou des tiers.

Droits concernant les photos : Digital Vision © Ryan McVay; fotolia.com © Laurent Hamels, dalaprod