

# Pilule du lendemain

● 1 pilule – 10 questions ●



Éditrice responsable :  
Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, 2017  
109 Avenue Émile de Béco — 1050 Bruxelles  
info@fcppf.be — 02 / 514 61 03

Graphisme : Valentine Prignot

En 2017, la ministre fédérale de la Santé, Maggie De Block, qualifiait la pilule du lendemain de « bombe hormonale ». Peut-être en as-tu entendu parler dans la presse ou sur les réseaux sociaux ? Cela t'a peut-être choqué-e ou étonné-e ? Ou peut-être étais-tu d'accord avec cette affirmation ? Dans tous les cas, cette déclaration a relancé le débat et ravivé toute une série d'affirmations, vraies et fausses, autour des impacts de la pilule du lendemain sur la santé !

Cette brochure rassemble dix questions que les jeunes filles et femmes se posent régulièrement sur la pilule du lendemain. Certaines craintes pourraient en effet te dissuader de prendre une pilule du lendemain après un rapport non-protégé. Ou tu pourrais la prendre et ressentir un sentiment de culpabilité.

De notre point de vue, toute jeune fille ou femme ayant eu un rapport non-protégé et ne désirant pas une grossesse devrait pouvoir se rendre en pharmacie ou dans un centre de planning familial sans ressentir de honte ou s'inquiéter pour sa santé ! Simplement se dire qu'elle fait le bon choix !

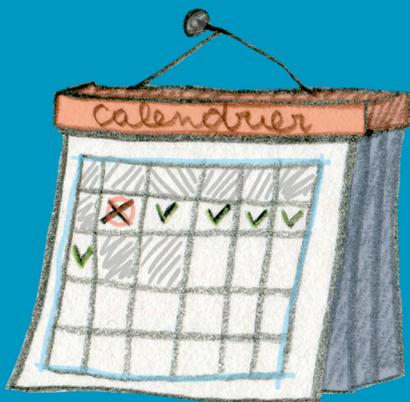
Nous espérons que cette brochure te donnera les informations nécessaires pour te rassurer quant à cette option !



# 10 questions sur la pilule du lendemain

Doit-elle être prise le lendemain d'un rapport non protégé ? .....	7
Est-elle mauvaise pour ma santé ? .....	9
Rend-elle stérile ? .....	11
Sabote-t-elle mes hormones ? .....	13
Est-ce dangereux pour les fumeuses ? .....	15
Fait-elle avorter ? .....	17
Dois-je être majeure pour la prendre ? .....	19
Faut-il une prescription médicale pour y avoir accès ? .....	21
Me protège-t-elle des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) ? .....	23
Y a-t-il un risque pour ma santé si je la prends régulièrement ? .....	25
Précautions d'utilisation de la pilule du lendemain .....	26

Doit-elle être prise  
= UNIQUEMENT =  
le lendemain d'un  
rapport non protégé ?



Non, pas uniquement le lendemain ! La pilule doit être prise le plus rapidement possible après un rapport à risque.

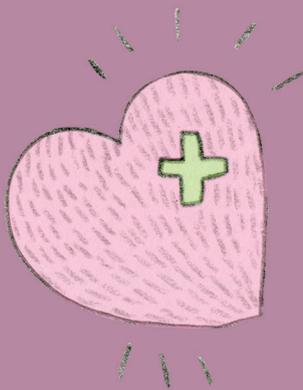
Tu dois savoir qu'il existe deux types de contraception d'urgence :

- La pilule dite « du lendemain » : à prendre jusqu'à 72 heures (3 jours) suivant le rapport à risque.
- La pilule dite « du surlendemain » : à prendre jusqu'à 120 heures (5 jours) suivant le rapport à risque.

Tout au long de cette brochure, nous parlerons de ces deux modes de contraception d'urgence sous un même nom « pilule du lendemain ».

Après un rapport à risque et endéans les 5 jours, il est également possible de placer un stérilet au cuivre qui fera office de contraception d'urgence.

la pilule du lendemain  
est-elle : MAUVAISE :  
pour la santé ?



Voilà la question la plus courante que se posent la plupart des jeunes filles et des femmes. Est-elle dangereuse pour ma santé ? A-t-elle des effets négatifs et irréversibles ? Voire, peut-elle me donner le cancer ?

Comme pour la prise de n'importe quel médicament, il est normal de se demander si la pilule du lendemain a des effets secondaires graves ou irréversibles sur la santé. Cela est tout à fait sain et responsable de s'interroger.

À ce sujet, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a publié un rapport sur la pilule du lendemain qui indique que la pilule du lendemain peut avoir des effets secondaires sur certaines femmes comme des nausées, vomissements, saignements vaginaux irréguliers de faible ampleur et de la fatigue. « Ils sont rares, bénins et normalement spontanément résolutifs sans médication supplémentaire »<sup>1</sup>, ce qui veut dire qu'ils sont sans danger et se résolvent d'eux-mêmes en peu de temps.

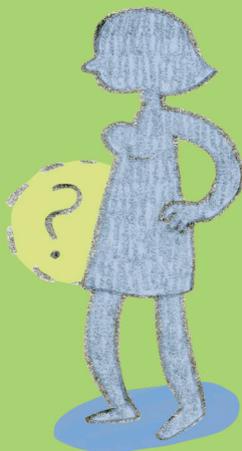
Étant donné les connaissances médicales actuelles, cette recommandation de l'OMS est donc rassurante et établit que les femmes peuvent utiliser la pilule du lendemain sans craindre d'effets secondaires graves et irréversibles pour leur santé.

---

1. Organisation Mondiale de la Santé, Contraception d'urgence, Aide Mémoire n° 244, Juillet 2017.

Disponible sur : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs244/fr/>

Rend-elle  
STÉRILE?



Si la pilule du lendemain n'a pas d'effets graves sur la santé, elle n'est donc pas préjudiciable à la fécondité future des femmes. En effet, comme l'indique l'OMS, l'organisme élimine les principes actifs de la pilule du lendemain en quelques jours et une femme peut être enceinte suite à tout rapport sexuel ultérieur<sup>2</sup>.



---

2. Organisation Mondiale de la Santé, Contraception d'urgence, Aide Mémoire n° 244, Juillet 2017.  
Disponible sur : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs244/fr/>

Sabote-t-elle  
mes  
HORMONES?!



Les premières générations de pilules du lendemain contenaient une dose importante d'hormones. Il est vrai qu'elles provoquaient souvent des nausées et pouvaient, dans de rares cas, entraîner des risques de formations de caillots dans les veines. Mais ces pilules sont révolues !

Les compositions des pilules du lendemain ont évolué. Elles contiennent bel et bien des hormones, mais la « quantité d'hormones actives contenues (...) pour la contraception d'urgence est inférieure à la moitié de celle que l'on trouve dans un cycle d'administration de la plupart des pilules contraceptives classiques même si la dose dans le traitement mensuel est répartie sur une plus longue période »<sup>3</sup>. Autrement dit, le dosage actuel est inférieur à 14 comprimés d'une pilule classique...

Contrairement à certaines croyances, une pilule du lendemain ne correspond donc pas du tout à prendre un an de pilule classique en une fois ou l'équivalent de 500 fois la dose d'une pilule classique.

---

3. Organisation Mondiale de la Santé, Innocuité des pilules au lévonorgestrel—seul de la contraception d'urgence, Aide-Mémoire, disponible sur: [http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family\\_planning/HRP\\_RHR\\_10\\_06/fr/](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/HRP_RHR_10_06/fr/)

Est-ce dangereux  
pour les  
FUMEUSES?



Il n'y a pas de contre-indication médicale à la pilule du lendemain si tu fumes.

Les contre-indications en lien avec la consommation de tabac concernent les pilules contraceptives dites « combinées » qui contiennent des progestatifs et des œstrogènes. En effet, le fait de fumer combiné à la prise d'œstrogènes augmente les risques de développement de certaines maladies cardio-vasculaires<sup>4</sup>.

La pilule du lendemain ne contient que des progestatifs, les fumeuses peuvent donc l'utiliser sans risque.

---

4. Attention, cette contre-indication dépend de ton âge, du nombre de cigarettes fumées par jour et de tes antécédents. Consulte un-e médecin si tu as des interrogations sur ce sujet.

fait-elle  
AVORTER?



Aujourd'hui, il existe des médicaments qui permettent d'interrompre une grossesse, ce qu'on appelle « des pilules abortives ». Elles sont cependant à distinguer de la pilule du lendemain.

Le mode d'action de la pilule du lendemain permet seulement d'empêcher ou de différer l'ovulation. Étant donné que le mécanisme de l'ovaire qui libère un ovule est empêché ou retardé, les spermatozoïdes meurent entre-temps.

La pilule du lendemain ne peut pas empêcher un ovule déjà fécondé de se développer ou interrompre le développement d'un embryon chez une femme enceinte.



Dois-je être MAJEURE  
pour prendre la  
pilule du lendemain?

18+



Tu n'as pas besoin d'autorisation parentale ni d'en parler à tes parents. Même si tu dépends de leur mutuelle, tu peux te procurer une pilule du lendemain dans une pharmacie ou dans un centre de planning familial en toute confidentialité.

Une jeune fille est fertile dès le moment où elle a eu ses premières règles. Les règles apparaissent pour la plupart des femmes avant la majorité ; cette période est aussi le moment des premiers essais sexuels. Il est donc important de savoir que tu peux prendre une pilule du lendemain après un rapport à risque peu importe ton âge.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 6 14 20 1  
2 9 16 14 20 18 12 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Faut-il une PRESCRIPTION  
médicale pour y avoir  
accès?



Tu peux acheter la pilule du lendemain sans prescription en pharmacie et elle est délivrée gratuitement dans la plupart des centres de planning familial.

BON À SAVOIR ! En Belgique...

- Pilule du lendemain :

Si tu as une ordonnance et que tu as moins de 21 ans, elle est presque gratuite (autour de 1 €).

- Pilule du surlendemain :

Si tu as une ordonnance et que tu as moins de 21 ans, elle te coûtera entre 15 et 20 €.

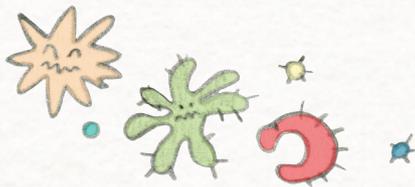
Attention, ces prix sont valables en 2018 et peuvent varier en fonction des politiques de santé.

Me protège-t-elle des  
Infections Sexuellement  
Transmissibles (IST)?

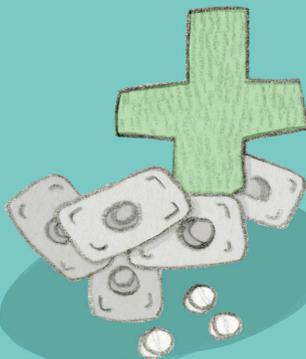


La pilule du lendemain ne te protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST). Seuls les préservatifs (masculin/féminin) protègent efficacement contre les IST.

Nous te conseillons d'aller faire un test de dépistage dans un centre de planning familial ou chez un-e médecin six semaines après un rapport sexuel à risque.



Est-il dangereux de la  
prendre de manière  
RÉGULIÈRE?



La pilule du lendemain est une contraception d'urgence, bien que la prise répétée de la pilule du lendemain ne pose pas de problème connu au niveau de la santé. Une prise répétée est cependant moins recommandée si la femme présente des pathologies hépatiques graves ou des antécédents de pathologie cardio-vasculaire grave<sup>5</sup>.

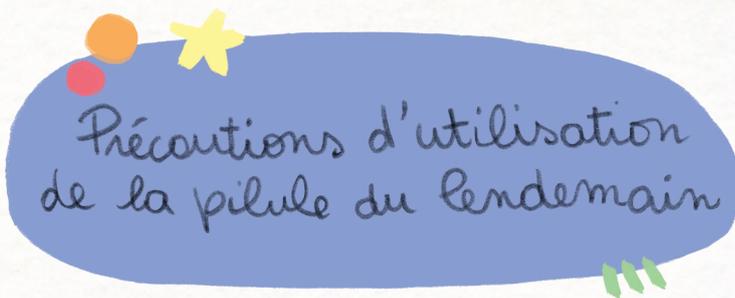
Il est recommandé de choisir une méthode de contraception régulière pour des raisons de fiabilité. En effet, l'efficacité de la pilule du lendemain reste inférieure à 90% et dépend du moment où tu la prends après le rapport à risque.

Il existe de nombreuses méthodes de contraception régulières... à toi de choisir celle qui te convient<sup>6</sup> !

---

5. Organisation Mondiale de la Santé, Critères de recevabilité, pour l'adoption et l'utilisation continue de méthodes contraceptives, 2015, p.14.

6. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.loveattitude.be](http://www.loveattitude.be).



## Précautions d'utilisation de la pilule du lendemain

### Dans quelle situation ?

- Après un rapport sexuel ;
- Sans moyen de contraception régulier ET si absence, déchirement ou utilisation incorrecte du préservatif ;
- Et lors d'un oubli de sa méthode contraceptive régulière (oubli de prendre la pilule, de remettre l'anneau ou un patch, etc.).

### Quand ?

Tout moment du cycle, le plus vite possible après le rapport à risque ;  
Et cela à n'importe quel moment du cycle (même si tu as tes règles).

## Quelle pilule ?

Pour savoir s'il vaut mieux prendre la pilule du lendemain ou la pilule du surlendemain, calcule le nombre d'heures entre le rapport à risque et la prise du médicament.

- Au-delà de 72h, prends la pilule dite du « surlendemain » ;
- Au-delà de 120h, contacte un-e médecin pour discuter de l'intérêt de placer un stérilet en urgence.

## Et après ?

- Si tu vomis pendant les deux heures suivant la prise de la pilule du lendemain, reprends en une ;
- Si tu as un retard de règles dans ton futur cycle, n'hésite pas à faire un test de grossesse. Comme pour tous les autres moyens de contraception, le risque 0 n'existe pas ;
- Si tu as eu un rapport à risque sans préservatif, n'hésite pas à te rendre dans un centre de planning familial pour faire un dépistage des IST et avoir des renseignements sur des méthodes contraceptives régulières ;
- La pilule du lendemain ne protège que du dernier rapport à risque. Continue ta contraception régulière ou utilise le préservatif (masculin/féminin) jusqu'à l'arrivée de tes prochaines règles.

Cette brochure rassemble dix questions qui reviennent régulièrement sur la pilule du lendemain. Nous espérons qu'elle te donnera les informations nécessaires pour te rassurer quant à l'utilisation de la pilule du lendemain en cas de besoin !

En matière de sexualité, les informations et valeurs qui guident nos choix sont multiples. Recommandations des organismes de santé, témoignages et opinions au sein de nos familles et groupes d'amis, sans oublier notre propre expérience, il n'est pas toujours facile de faire la part des choses et de prendre la bonne décision pour soi.

Si tu te poses des questions, nous t'encourageons à en parler avec des personnes en qui tu as confiance, rechercher des sources d'informations fiables et les confronter entre elles. L'important d'après nous est qu'au bout de ce processus, tu puisses vivre ta sexualité dans le plaisir et le bien-être et non dans l'angoisse et la culpabilité.

