

#2 Ma contraception a planté / a été oubliée !

Pas de panique !

Parfois, un imprévu arrive : oubli de pilule, préservatif qui craque, pas de protection... Pas de stress, la **contraception d'urgence est là pour éviter une grossesse non prévue.**

Infos essentielles à garder en tête

- **Plus la contraception d'urgence est prise rapidement, plus elle est efficace.**
- Elle ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST).
- En cas de doute ou de retard de règles après la prise d'une contraception d'urgence, il est conseillé de faire un test de grossesse.

Les contraceptions d'urgence, c'est le parachute lorsque sa méthode contraceptive a échoué et/ou qu'il y a un risque de grossesse. **Deux méthodes sont disponibles :**

- **Pilule d'urgence :**

Il en existe deux types. Une peut être prise **jusqu'à 3 jours (72h)** après le rapport sexuel à risque de grossesse, et l'autre **jusqu'à 5 jours (120h)**.

- **Dispositif intra-utérin ("stérilet") en cuivre :**

Le DIU au cuivre est la contraception d'urgence la plus efficace ! Il peut être placé jusqu'à 5 jours après le rapport sexuel. Il nécessite un rendez-vous médical pour la pose (ce qui n'est pas toujours évident à avoir dans les 5 jours). Une fois en place, il peut alors servir de contraception pour des années.

Tu la connais peut-être sous le nom de *pilule du lendemain* ?

Ici, on va plutôt l'appeler pilule d'urgence car elle fonctionne **dès que possible** après un rapport non protégé, pas seulement "le lendemain" ! Plus tu la prends tôt, plus elle est efficace. Le terme "pilule du lendemain" peut induire en erreur et faire croire qu'elle n'est utilisable qu'à partir du lendemain et seulement le lendemain (alors qu'il y a des pilules d'urgence que tu peux prendre jusqu'à 5 jours après, mais leur efficacité baisse plus tu

attends).

Tu veux en savoir plus ?

 [Pilule d'urgence](#)

 [DIU au cuivre](#)

Où s'en procurer ?

- **En pharmacie** : La pilule d'urgence est disponible **sans prescription**, et coûte entre 0€ et 1€ (peu importe ton âge ou ton genre !).
- **Dans les centres de planning familial** : elle y est gratuite et tu pourras y être accueilli·e de manière confidentielle.

En bref

- **Il ne faut pas attendre pour agir !**
 - **La pilule d'urgence** se présente sous la forme d'un comprimé unique à prendre dès que possible après le rapport à risque, et jusqu'à cinq jours après *maximum*.
 - **Le dispositif intra-utérin au cuivre** ("stérilet") peut être inséré par un·e professionnel·le de santé jusqu'à cinq jours après le rapport non protégé. Il empêche la fécondation et peut ensuite être utilisé comme moyen de contraception pendant plusieurs années en le laissant en place.

Disponible partout et à toute heure, www.macontraceptiondurgence.be propose un questionnaire anonyme et gratuit : en 7 étapes et moins de 5 minutes, tu peux recevoir des solutions personnalisées si tu risques une grossesse et souhaites l'éviter. Il t'informe également sur l'utilisation, le coût et la délivrance de la contraception d'urgence.

[Une brochure gratuite d'information « La contraception d'urgence » est également disponible.](#)

Tu es professionnel·le en centre de planning familial ?

La FLCPF a mis au point un outil pour toi ! Depuis de nombreuses années, les centres de planning familial prennent en charge les demandes de contraception d'urgence. [Un Vade-mecum pour la prise en charge des demandes de contraception d'urgence](#), formalise leur longue expérience et consolide leur expertise par une analyse actualisée de la littérature scientifique et des dernières recommandations internationales.
