

LA CONTRACEPTION D'URGENCE (CU)

■ C'est une méthode contraceptive exceptionnelle qui permet d'éviter la survenue d'une grossesse non désirée après un rapport sexuel non ou mal protégé, notamment chez les femmes non couvertes par une méthode contraceptive moderne, celles victimes de viol ou d'agression sexuelle.

■ La **CU** n'est pas une méthode d'interruption de grossesse. La **CU** ne protège pas contre les **IST**, et le **VIH / SIDA**
C'est une méthode sûre et efficace avec un taux d'échec < 3%, utilisable à tout moment du cycle.

LES DEUX TYPES DE METHODES

■ Les méthodes par voie orale :

Ce sont les pilules, qui retardent ou bloquent l'ovulation, rendent l'endomètre impropre à une nidation. On distingue :

- les pilules combinées oestro-progestatives (**COC**) ou méthode de **YUZPE**
- les pilules à progestatifs seuls (PP).
- La pilule de la **CU** (PCU) fortement dosée en progestérone (750 ug de levonorgestrel) et destinée uniquement à la **CU**

■ La **méthode mécanique DIU (Dispositif Intra Utérin)** qui empêche la rencontre des gamètes et rend l'endomètre impropre à une nidation.

MODE D'ADMINISTRATION

■ Pour les pilules classiques (COC) :

La dose nécessaire est de : **0,006 mg** de levonorgestrel et **0,12mg** d'éthinylœstradiol par prise

Normo-dosées : 2cp à répéter 12heures plus tard

Mini-dosées : 4 cp à répéter 12 heures plus tard

■ Pour les pilules à seuls (progestatifs)

La dose nécessaire est de : **0,750 mg** de levonorgestrel par prise

Il faut doubler la dose si la cliente utilise des médicaments inducteurs enzymatiques ou adopter le DIU

■ **L'insertion du DIU se fait par** un personnel qualifié et formé, après un examen gynécologique et dans les sept (7) jours qui suivent le rapport sexuel non ou mal protégé.

AVANTAGES ET INCONVENIENTS DES DIFFERENTES METHODES

Les **deux** types de **méthodes** sont **efficaces** :

- Pour une **efficacité** maximale de toutes les méthodes de CU, il est indispensable de la prendre dans les **5 jours** (méthodes hormonales) ou **7 jours** (DIU) suivant le rapport sexuel non ou mal protégé

- **Plus tôt** elle est prise, **mieux** elle est efficace

■ Effets secondaires des pilules :

Nausées, vomissements, troubles du cycle menstruel, céphalées.

En général, ces effets secondaires ne durent pas plus de 24 heures

Quand les vomissements surviennent dans les 3 heures suivant la prise : renouveler la dose.

Si les vomissements sont graves : s'orienter vers la prise des contraceptifs hormonaux par voie vaginale

On peut prévenir les nausées et vomissements par prise d'un anti-émétique 1 heure avant la première dose

En cas de céphalées : prescrire un antalgique

En cas de troubles du cycle menstruel : rassurer la cliente.

■ Effets secondaires DIU

Crampes, douleurs pelviennes, troubles du cycle menstruel, pertes vaginales
Crampes et douleurs pelviennes : en cas de persistance 3 à 5 jours après la pose, vérifier si le DIU est bien inséré

Contre la douleur : Antalgiques ou anti-inflammatoires non stéroïdiens

Troubles du cycle : rassurer la clientèle et traiter si nécessaire avec des oestro-progestatifs ou progestatifs en cas d'aggravation.

Pertes vaginales : rassurer la cliente et traiter selon les normes si elles sont associées à de la fièvre ou des douleurs pelviennes.

En général, les effets secondaires des 2 méthodes ne persistent pas plus de 48 heures

CRITERES D'EXCLUSION

- La grossesse
- Les maladies inflammatoires du pelvis pour le DIU
- Les cancers du col et de l'endomètre pour le DIU

COUNSELING EN MATIERE DE CONTRACEPTION D'URGENCE

Le counseling est un processus par lequel une personne est aidée à exprimer ses besoins ou problèmes, à identifier les solutions possibles et à prendre une décision libre éclairée en matière de planification familiale.

Le counseling constitue une étape clé dans la gestion des effets secondaires. Un counseling de qualité est nécessaire dans la CU car pouvant conduire à l'adoption d'une méthode régulière

■ **Étapes du Bercer : il y en a 5**

- Bienvenue
- entretien
- Renseignements
- Choix
- Explication
- Rendez-vous

■ **Messages**

♦ La CU est une méthode **contraceptive** exceptionnelle et non une méthode abortive

♦ La CU ne peut pas être une méthode régulière de contraception

♦ La CU n'est efficace que si elle est utilisée dans **les 5 jours** (méthodes hormonales) ou **7 jours** (DIU) qui suivent le rapport sexuel non ou mal protégé.

♦ Les pilules classiques et le DIU peuvent être également utilisées comme méthode de CU

♦ En cas de retard de règle du prochain cycle la cliente doit revenir en consultation. Il peut s'agir d'un échec et donc d'une grossesse évolutive.

♦ La CU **ne protège pas** contre les IST / SIDA

♦ Les adolescents ont aussi droit à des services appropriés de

CU