

Prévention des grossesses non planifiées:

UN NOUVEAU MODE D'ACCÈS À LA PILULE CONTRACEPTIVE D'URGENCE

Document de soutien pour les intervenants
et intervenantes du réseau de la santé et
des services sociaux ainsi que leurs partenaires



Édition produite par :
La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Pour obtenir un autre exemplaire de ce document, faites parvenir votre commande :

par télécopieur : (418) 644-4574

par courriel : communications@msss.gouv.qc.ca

ou par la poste : **Ministère de la Santé
et des Services sociaux
Direction des communications
1075, chemin Sainte-Foy, 16^e étage
Québec (Québec) G1S 2M1**

Le présent document peut être consulté à la section **Documentation**, sous la rubrique **Publications** du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux dont l'adresse est : www.msss.gouv.qc.ca

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec, 2004
Bibliothèque nationale du Canada, 2004
ISBN 2-550-42632-0

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec



Table des matières

Introduction	4
L'accès à la pilule contraceptive d'urgence ailleurs dans le monde	6
Un nouveau mode d'accès à la pilule contraceptive d'urgence au Québec directement auprès du pharmacien	7
Les modalités d'administration de la pilule contraceptive d'urgence	9
La contribution des intervenants et intervenantes du réseau	10
Conclusion	12
Annexe : Les mécanismes d'action de la pilule contraceptive d'urgence	13

Introduction

Il y a plus de vingt ans que le Québec offre à sa population des services de planification des naissances. Toutefois, le taux de grossesse chez les adolescentes est toujours élevé et le nombre d'interruptions volontaires de grossesse (IVG) ne décroît pas, principalement chez ces mêmes adolescentes. De plus, trop de personnes ont encore des relations sexuelles non protégées et redoutent une grossesse non planifiée. Pourtant, depuis plusieurs années, la pilule contraceptive d'urgence donne aux femmes la possibilité d'éviter la grossesse. La documentation scientifique indique qu'en rendant la pilule contraceptive d'urgence plus accessible, le risque de grossesse non planifiée pourrait être réduit de moitié. Précisons ici qu'il s'agit d'une mesure préventive qui ne fait l'objet d'aucune contre-indication.

À noter

Il est recommandé de ne plus utiliser l'appellation pilule du lendemain pour parler de la pilule contraceptive d'urgence, car elle donne faussement l'impression que cette pilule ne peut être prise que le lendemain de la relation sexuelle non protégée.

À la lecture de différents documents, il apparaît clairement que la pilule contraceptive d'urgence est mal connue et sous-utilisée. Ainsi, bien que de 85 % à 98,5 % des Québécoises en connaissent l'existence, seulement de 2 % à 19 % d'entre elles y ont déjà eu recours. Selon les enquêtes canadiennes, il semble que tant les femmes que les hommes connaissent peu l'efficacité de la pilule contraceptive d'urgence, ne savent pas dans quel délai ni à quel endroit se la procurer et ont certaines réticences à l'utiliser. De façon générale, cependant, il semble que les jeunes femmes sont davantage à la connaître que les femmes plus âgées. Outre le manque de connaissances par rapport à cette pilule, plusieurs barrières en freinent l'utilisation par les femmes: la crainte des effets secondaires, la

gêne, la peur d'être jugées, les interdits culturels et religieux ainsi que les problèmes d'accessibilité. Une plus grande accessibilité à la pilule contraceptive d'urgence pourrait certainement contribuer à faire tomber quelques-unes de ces barrières.

Une relation sexuelle non protégée survient, par exemple, lorsque le condom a déchiré, lorsque vous avez oublié plus d'un comprimé de votre contraceptif habituel, lorsque vous êtes en retard pour votre injection de Dépo-Provera, lorsque aucun moyen de contraception n'a été utilisé.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux, en collaboration avec l'Ordre des pharmaciens du Québec et le Collège des médecins du Québec, est allé de l'avant en donnant une meilleure accessibilité à la pilule contraceptive d'urgence. Depuis 2001, il est en effet possible de se la procurer directement auprès des pharmaciens. Le présent document vise à mieux faire connaître ce mode d'accès relativement récent. En plus des médecins et des pharmaciens, plusieurs intervenants du secteur de la santé et des services sociaux sont concernés par la planification des naissances et peuvent contribuer à faire connaître la pilule contraceptive d'urgence : le personnel infirmier, les intervenants et intervenantes en milieu scolaire, les personnes qui travaillent dans les maisons de jeunes ou les CLSC ainsi que celles qui viennent en aide aux femmes, entre autres. Ce document devrait les amener à maîtriser certaines connaissances de base qui leur permettront de transmettre l'information et d'encourager par le fait même l'utilisation de cette méthode préventive.

Des statistiques « parlantes »

- *Depuis plusieurs années, le nombre d'interruptions volontaires de grossesses (IVG) et la proportion d'IVG pour 100 naissances vivantes, chez les femmes québécoises en âge de procréer, ne cessent de croître. Ainsi, en 1975, on comptait au Québec 5,5 IVG pour 100 naissances et, en 2001, le nombre était passé à 38,8 IVG pour 100 naissances.*

- *D'autre part, le nombre de grossesses et le taux de grossesse chez les adolescentes du Québec ont augmenté de façon importante durant les années 1980, pour fluctuer par la suite. Les taux d'IVG chez les jeunes femmes – adolescentes et adultes –, n'ont cessé d'augmenter jusqu'en 1998, pour rester stables depuis.*
- *Au Québec, il y a environ une adolescente sur cinq qui devient enceinte avant l'âge de 20 ans.*

L'accès à la pilule contraceptive d'urgence ailleurs dans le monde

Le souci d'améliorer l'accessibilité à la pilule contraceptive d'urgence au Québec s'inscrit dans une vague d'initiatives variées prises à plusieurs endroits dans le monde.

En Colombie-Britannique et dans l'État de Washington, la pilule contraceptive d'urgence est accessible directement en pharmacie. Le Washington State Department of Health a d'ailleurs souligné que les taux de grossesse à l'adolescence et d'avortement ont décliné depuis que la pilule contraceptive d'urgence est plus facilement accessible. Ailleurs aux États-Unis et en Écosse, des projets ont démontré que, lorsque la pilule contraceptive d'urgence était remise à l'avance aux femmes, par exemple avant qu'elles aient une relation non protégée, son utilisation s'en trouvait augmentée, sans pour autant que le moyen de contraception habituel ne soit négligé.

En Norvège et en Suède, les femmes peuvent encore plus facilement se procurer la pilule contraceptive d'urgence puisqu'elle y est en vente libre dans les pharmacies. C'est aussi le cas en Afrique du Sud, en Albanie, au Royaume-Uni, en Nouvelle-Zélande, en

Belgique, au Cameroun, au Danemark, en Finlande, en France, en Guinée-Bissau, en Lettonie, en Lituanie, au Portugal et en Suisse.

Plus près de nous, en Ontario, un projet d'accès direct à la pilule contraceptive d'urgence en pharmacie s'est déroulé en 2002. Ce projet comprenait la formation des pharmaciens participant au programme, une campagne de sensibilisation de la population à la contraception d'urgence et à son accessibilité en pharmacie, la mise en service d'une ligne téléphonique publique d'information à l'intention de la population et une évaluation du programme.

Un nouveau mode d'accès à la pilule contraceptive d'urgence au Québec : directement auprès du pharmacien

Des travaux menés par le ministère de la Santé et des Services sociaux en collaboration avec l'Ordre des pharmaciens du Québec et le Collège des médecins du Québec ont entraîné, en août 2001, la modification du Règlement sur les actes énoncés à l'article 31 de la Loi médicale, à la suite de quoi l'Ordre des pharmaciens a adopté un règlement portant sur le programme de formation que ses membres doivent suivre et réussir avant de pouvoir prescrire la pilule contraceptive d'urgence.

À ce jour, près de 90% des pharmaciens du Québec sont formés pour appliquer le protocole de prestation des services reliés à la contraception orale d'urgence, lequel permet d'assurer la qualité de l'intervention. En plus de posséder plusieurs connaissances médicales et scientifiques liées à l'administration de la pilule contraceptive d'urgence, les pharmaciens ont la compétence nécessaire pour accueillir et aider les femmes qui les consultent et qui désirent éviter une grossesse. De par leurs fonctions, ils sont amenés à faire de la prévention en ce qui a trait à la contraception, aux infections

transmises sexuellement et par le sang (ITSS) ainsi qu'aux grossesses non planifiées, à transmettre l'information pertinente à leurs clientes, à être à leur écoute et à les diriger vers les services dont elles ont besoin, le cas échéant.

Le fait que les femmes peuvent maintenant se procurer la pilule contraceptive d'urgence sans l'ordonnance d'un médecin facilite grandement leur démarche. En effet, les heures d'ouverture de la pharmacie sont plus flexibles que celles des cliniques médicales et il n'est pas nécessaire de prendre un rendez-vous pour obtenir les comprimés. Il est important de souligner que le temps est compté lorsqu'il s'agit de prendre la pilule contraceptive d'urgence.

À noter

Les jeunes filles âgées de moins de 14 ans ont besoin d'un consentement parental pour se procurer la pilule contraceptive d'urgence, selon l'article 14 du Code civil du Québec.

Le nouveau mode d'accès à la pilule contraceptive d'urgence tient compte des services déjà offerts dans le cadre des programmes de planification des naissances et des contextes de pratique professionnelle des différents intervenants et intervenantes que la question intéresse. Les principes directeurs suivants sont à la base de la mise en place de ce nouveau service :

- l'accessibilité élargie à la pilule contraceptive d'urgence s'inscrit dans la gamme des services existants relatifs à la planification des naissances ;
- l'accessibilité élargie à la pilule contraceptive d'urgence s'inscrit en continuité avec les programmes visant à prévenir les ITSS et à promouvoir la double protection, qui consiste à se prémunir à la fois contre les ITSS et à prévenir les grossesses non planifiées ;
- l'accessibilité élargie à la pilule contraceptive d'urgence s'appuie sur la reconnaissance des compétences professionnelles de chacun des intervenants et intervenantes.

Les modalités d'administration de la pilule contraceptive d'urgence

Toute femme ayant une relation sexuelle non protégée peut consulter directement un pharmacien ou une pharmacienne pour obtenir la pilule contraceptive d'urgence. Pendant la consultation, le pharmacien ou la pharmacienne lui pose quelques questions importantes sur sa santé et lui donne les informations et instructions concernant l'utilisation de la pilule contraceptive d'urgence. Le pharmacien ou la pharmacienne peut aussi adresser la femme à un médecin ou à un autre professionnel de la santé lorsque la pilule contraceptive d'urgence n'est pas appropriée à son cas, lorsque la femme a besoin d'une méthode contraceptive régulière ou d'un test de dépistage d'une ITSS, ou encore lorsque la femme a été victime d'agression sexuelle.

La consultation à la pharmacie est donc gratuite sous présentation de la carte d'assurance-maladie à la pharmacienne ou au pharmacien.

La pilule contraceptive d'urgence est quant à elle admissible aux régimes d'assurance-médicament public et privés.

Les jeunes filles de moins de 14 ans ont besoin du consentement d'un parent ou tuteur pour obtenir la pilule contraceptive d'urgence.

Des informations complémentaires portant sur les mécanismes d'action de la pilule contraceptive d'urgence sont présentées en annexe.

La contribution des intervenants et intervenantes du réseau

Les intervenants et intervenantes concernés par la planification des naissances peuvent contribuer à mieux faire connaître le nouveau mode d'accès à la pilule contraceptive d'urgence tout en travaillant à la prévention des grossesses non désirées. Ainsi, ils peuvent informer les personnes qui les consultent sur le nouveau mode d'accès à la pilule contraceptive d'urgence et les orienter vers les ressources qui sauront répondre à leurs besoins.

L'action des intervenants et intervenantes porte sur divers aspects. Ainsi, pour faire de la prévention, il pourra s'agir :

- de sensibiliser les femmes utilisatrices de la pilule contraceptive d'urgence et les susceptibles de l'utiliser aux risques de contracter une ITSS pendant une relation sexuelle non protégée ;
- de recommander les tests de dépistage requis lorsque le risque d'avoir contracté une ITSS semble important ;
- de promouvoir la double protection puisque la pilule contraceptive d'urgence s'inscrit justement dans un courant plus vaste visant, d'une part, la protection contre les grossesses non planifiées et, d'autre part, la protection contre les ITSS. Ainsi, il peut être proposé aux femmes de prendre la pilule contraceptive d'urgence comme double protection lorsqu'elles utilisent le condom, dans le cas où il deviendrait nécessaire de pallier l'efficacité contraceptive limitée de celui-ci. D'autres combinaisons de double protection sont possibles : contraceptif oral, contraceptif injectable, implant ou stérilet avec condom masculin ou féminin ;
- de démystifier les autres méthodes contraceptives pouvant être utilisées régulièrement : les contraceptifs oraux, le stérilet, les méthodes barrières, les formes de stérilisation, etc. Il est parfois primordial de discuter des méthodes de contraception à long terme et de promouvoir une sexualité saine et responsable auprès des personnes qui consultent ;

- de rappeler aux utilisatrices que la pilule contraceptive d'urgence doit être prise uniquement dans les situations d'urgence et qu'elle ne constitue en aucun cas une méthode régulière de planification des naissances ; son taux d'efficacité est d'ailleurs inférieur à la contraception régulière. En somme, elle s'utilise dans les cas où aucun des partenaires sexuels n'a eu recours à un moyen contraceptif ou en cas d'échec du moyen contraceptif (voir les mécanismes d'action de la pilule contraceptive d'urgence, à la page 13).

Par ailleurs, les intervenants et intervenantes doivent tenter de déceler la présence de problèmes secondaires et soutenir toute personne qui les consulte :

- en demeurant sensibles au fait que la demande d'un contraceptif oral d'urgence peut être révélatrice de difficultés plus grandes dans la vie sexuelle de la personne. Dans ce cas, l'intervenant ou l'intervenante lui proposera d'entreprendre certaines démarches bénéfiques pour elle et de l'accompagner dans ces démarches ;

- en posant des questions claires et précises lorsqu'une agression sexuelle est soupçonnée ;

- en incitant la personne à exprimer ses émotions et en lui offrant son soutien pour qu'elle puisse faire face à la situation qu'elle a vécue ;

- en cherchant à déculpabiliser la personne qui a subi une forme ou l'autre d'agression sexuelle. Il se peut que la personne ait besoin de soutien pour évaluer les choix qui s'offrent à elle et prendre des décisions ;

- en évaluant avec la personne le risque d'une éventuelle grossesse et en discutant des trois possibilités qui peuvent s'offrir à elle, soit la poursuite de la grossesse en vue de garder l'enfant, la poursuite de la grossesse en vue de faire adopter l'enfant et l'avortement ;

- en dirigeant la personne vers différentes ressources qui répondront à ses besoins particuliers, soit les ressources communautaires (écoute, soutien, accompagnement, aide alimentaire et matérielle), les ressources pour victimes d'agression sexuelle, un centre d'hébergement pour femmes en difficulté, un service de planification des naissances, une clinique médicale, une pharmacie, etc.

Conclusion

Beaucoup d'efforts devront être fournis par les intervenants et intervenantes qui travaillent auprès des jeunes et des femmes afin de leur faire connaître la pilule contraceptive d'urgence et son nouveau mode d'accessibilité. Les infirmiers et infirmières, les différents intervenants sociaux, les animateurs et animatrices des maisons de jeunes, les éducateurs et éducatrices des centres jeunesse, les travailleurs et travailleuses de rue, les intervenants et intervenantes des organismes communautaires, des milieux scolaires ainsi que les enseignants sont des personnes-ressources qui inspirent confiance à la population et qui, dans le cadre de leurs fonctions, peuvent donner de l'information sur la pilule contraceptive d'urgence. La relation de confiance est propice à des échanges sur les méthodes contraceptives, la grossesse, la prévention des ITSS et la sexualité. Bien que le motif initial des consultations ne concerne pas nécessairement l'utilisation de la pilule contraceptive d'urgence, le besoin d'être informées sur le sujet peut se faire sentir par des femmes qui cherchent à mieux connaître les choix qui s'offrent à elles. N'oublions pas que l'accès à l'information permet aux personnes de prévenir des situations difficiles et d'avoir plus d'autonomie.

Mis à part les pharmaciens et pharmaciennes qui sont directement responsables du nouveau mode d'accès à la pilule contraceptive d'urgence, plusieurs partenaires sont essentiels à son implantation et à sa réussite. Ainsi, dans chacune des régions du Québec, les infirmières d'Info-Santé CLSC et celles qui travaillent en milieu scolaire, les médecins et infirmières des cliniques de planification des naissances et des cliniques jeunesse ont acquis des connaissances particulières et une expertise leur permettant de répondre à des demandes précises. Ces intervenants et intervenantes sont également en relation avec les responsables du dossier de la planification des naissances dans les agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.

Les mécanismes d'action de la pilule contraceptive d'urgence

Le fonctionnement de la pilule contraceptive d'urgence

Plusieurs études soutiennent que la principale fonction de la pilule contraceptive d'urgence consiste à inhiber ou à retarder l'ovulation, à la manière des contraceptifs oraux usuels. D'autres chercheurs affirment qu'elle peut agir différemment, selon le moment du cycle menstruel où la femme y a recours : elle peut inhiber le transport de l'œuf ou du sperme dans la trompe, interférer avec la fertilisation ou modifier l'endomètre et empêcher la nidation de l'œuf fécondé. Des recherches scientifiques sont encore nécessaires pour déterminer les mécanismes d'action réels pouvant expliquer l'efficacité de la pilule contraceptive d'urgence.

Effets secondaires

Bien qu'ils soient de courte durée, certains effets indésirables peuvent être ressentis lors de l'utilisation de la COU :

- *des nausées et des vomissements ;*
- *des saignements utérins irréguliers ;*
- *une perturbation des prochaines menstruations ;*
- *des crampes utérines ;*
- *des ballonnements ;*
- *de la fatigue ;*
- *des étourdissements ;*
- *des céphalées ou quelque fois, une migraine ;*
- *une sensation d'engorgement ou de douleurs aux seins.*

Ces effets secondaires sont surtout ressentis lors de l'utilisation de la méthode Yuzpe. Il est important de souligner que près de 50% des femmes ne ressentiront aucun effet indésirable.

Les recherches et les connaissances actuelles sur la pilule contraceptive d'urgence permettent d'affirmer qu'en plus d'être efficace, elle comporte peu de risques pour la santé des femmes. D'autre part, il n'existe aucune preuve scientifique concernant un quelconque risque pour la santé du fœtus advenant que la pilule contraceptive d'urgence est prise au début d'une grossesse. Ainsi, en étant utilisée avant l'implantation de l'œuf, la pilule contraceptive d'urgence ne cause en aucun cas l'avortement et ne constitue donc pas une méthode abortive.

Les délais d'utilisation

La contraception d'urgence permet de réduire les risques de grossesse lorsqu'elle est utilisée quelques heures ou quelques jours après une relation sexuelle non protégée. Elle existe sous forme de pilule contraceptive d'urgence, qui s'utilise dans les cinq jours suivant la relation sexuelle non protégée.

Le stérilet d'urgence est également une forme de contraception d'urgence; il peut être inséré dans les sept jours qui suivent une relation sexuelle non protégée (un stérilet d'urgence peut être inséré après que l'on ait évalué les avantages et les inconvénients au regard du risque de grossesse ainsi que la probabilité de complications liées à une maladie transmissible sexuellement, actuelle ou future).

À noter

Une femme peut utiliser la pilule contraceptive d'urgence le plus rapidement possible après la relation sexuelle non protégée. Par exemple :

- *le condom a déchiré ;*
- *vous avez oublié plus d'un comprimé de votre contraceptif habituel ;*
- *vous êtes en retard pour votre injection de Dépo-Provera ;*
- *aucun moyen de contraception n'a été utilisé.*

L'efficacité de la pilule contraceptive d'urgence

Attention

La pilule contraceptive d'urgence n'a aucun effet sur les relations sexuelles qui suivront son utilisation. Il faut avoir recours à une méthode de contraception régulière avant d'avoir d'autres relations sexuelles.

L'efficacité de la pilule contraceptive d'urgence traditionnelle, ou méthode Yuzpe (combinaison d'œstrogène et de progestatif), est d'environ 75 %. En fait, cette donnée ne signifie pas que 25 % des femmes qui l'utilisent vont devenir enceintes mais plutôt que, pour 100 femmes qui auront une relation sexuelle non protégée pendant la deuxième ou la troisième semaine du cycle menstruel, on comptera huit grossesses **si aucun contraceptif d'urgence n'est utilisé** et seulement deux grossesses **si la méthode Yuzpe est utilisée**.

Les développements récents dans le domaine de la contraception d'urgence ont permis d'établir trois faits importants concernant l'efficacité de la pilule contraceptive d'urgence :

- la pilule contraceptive d'urgence à base de progestatif seul (Plan B®), approuvée par Santé Canada et sur le marché depuis la fin de juin 2000, est plus efficace (89 %) que la méthode Yuzpe, tout en provoquant 50 % moins d'effets secondaires ;
- l'ingestion simultanée de 2 comprimés du progestatif seul (Lévonorgestrel 1,5 mg) est aussi efficace que le régime approuvé par Santé Canada, qui consiste à prendre 2 doses de Lévonorgestrel 0,75 mg à 12 heures d'intervalle, sans augmenter le risque d'effets secondaires ;
- la pilule contraceptive d'urgence est efficace jusqu'à 120 heures après la relation sexuelle non protégée, mais son efficacité diminue à mesure qu'augmente l'intervalle de temps entre la relation sexuelle non protégée et l'ingestion de la pilule contraceptive d'urgence. **PLUS TÔT ELLE EST PRISE, PLUS ELLE A DE CHANCES D'ÊTRE EFFICACE.**



04-255-03

**Santé
et Services sociaux**

Québec 

www.msss.gouv.qc.ca