

# Que puis-je faire si le moyen de contraception n'est pas utilisé correctement ?

MOTS CLÉS 

contraception | grossesse | soins de santé



Lorsqu'il s'agit de contraception, il arrive que les choses ne se passent pas comme prévu. Tout d'abord, ne panique pas ! Il y a beaucoup de choses que tu peux faire pour prendre le contrôle de la situation et obtenir de l'aide. **Parlons des situations qui réduisent l'efficacité de la contraception** et de ce que tu peux faire si ton moyen de contraception n'a pas été utilisé correctement.

Voyons les erreurs qui peuvent nuire à l'efficacité de la contraception :

- **Tu prends des médicaments qui réduisent l'efficacité de la contraception.** Ces médicaments incluent : les compléments alimentaires à base de millepertuis, les médicaments contre le VIH, les médicaments antiépileptiques ou antifongiques, l'antibiotique rifampicine (Rimactane), les médicaments contre les migraines et les stabilisateurs de l'humeur.
- **Tu ne conserves pas correctement la pilule contraceptive et les préservatifs.** Les préservatifs et la pilule contraceptive doivent être conservés dans un endroit sec et à température ambiante. Évite donc de les conserver dans la salle de bain ou dans un endroit où la température varie, comme une voiture. Garder des préservatifs dans ton portefeuille ou dans ta poche peut les endommager à cause des frottements.

- **Tu n'as pas pris la pilule contraceptive, mis le patch ou reçu l'injection au moment prévu.** Toutes ces méthodes doivent être prises à intervalles réguliers. Programme une alarme si tu penses que cela peut t'aider ! Pour plus d'informations à ce sujet, consulte notre texte : « Quels sont les différents moyens de contraception et comment les utiliser ? »
- **Tu n'utilises pas les préservatifs correctement.** Tu dois ouvrir l'emballage d'un préservatif avec précaution pour ne pas le déchirer. Lorsque tu l'enfiles, pince légèrement l'extrémité, afin que l'air ne soit pas emprisonné à l'intérieur. Fais également attention à la date de péremption du préservatif, ainsi qu'à sa taille, afin qu'il soit confortable, mais pas trop serré. Autre remarque : évite d'utiliser des lubrifiants à base d'huile (tels que l'huile pour bébé et la vaseline), car ils peuvent déchirer les préservatifs en latex. La première raison pour laquelle les préservatifs se déchirent est qu'ils sont mal utilisés.
- **Ton poids est trop élevé.** Certaines données indiquent que l'obésité réduit l'efficacité de certains contraceptifs, comme la pilule.

Tu connais maintenant les situations qui peuvent conduire à une mauvaise utilisation de la contraception. Qu'en est-il maintenant ?

### Si tu n'utilises pas correctement ton moyen de contraception...

La solution la plus courante en cas d'utilisation incorrecte ou ratée d'un moyen de contraception (rupture du préservatif ou oubli de la pilule contraceptive) consiste à prendre la **pilule du lendemain**. Cette pilule se trouve généralement en pharmacie, sans ordonnance, et ne nécessite pas de visite chez le médecin. Tu peux prendre cette contraception d'urgence jusqu'à 5 jours après le rapport sexuel, mais elle est beaucoup plus efficace si tu la prends dans **les 3 premiers jours**. Le plus tôt sera le mieux ! Il faut savoir que cette pilule n'est pas conçue pour une utilisation régulière et qu'elle peut entraîner des effets secondaires à court terme, tels que des nausées, des vomissements et de légers saignements entre les règles.

## Si tu as pris la pilule du lendemain...

L'étape suivante peut consister à te **faire dépister** afin de vérifier si tu as des **infections sexuellement transmissibles** (IST). Cela peut être une étape déroutante, mais le fait de passer un examen détaillé pour vérifier si tu as des infections, en prélevant des pertes vaginales ou du sang, peut te rassurer. Tu n'as pas à avoir honte : les médecins ont vu beaucoup de cas différents et ne portent pas de jugement.

## S'il est trop tard pour prendre la pilule du lendemain...

Si tu n'as pas tes règles ou si environ un mois est passé depuis le rapport sexuel, fais un test de grossesse. Si tu as du retard dans tes règles et que le test de grossesse est négatif, attends encore quelques semaines et fais-en un autre.

Si tu es confrontée à une grossesse non planifiée...

Prends une grande respiration : **tu as encore des options**. Tu peux décider de :

- Poursuivre la grossesse et devenir parent
- Envisager l'adoption
- Envisager une interruption de grossesse (avortement)



**CONTRACEPTION  
ET GROSSESSE**

