



LA CONTRACEPTION HORMONALE

Les hormones de certains contraceptifs peuvent nuire à l'allaitement.

Il est recommandé d'attendre environ 6 semaines après l'accouchement avant d'utiliser des contraceptifs contenant des hormones.

Pour préserver la mise en place optimale de l'allaitement, une méthode de contraception sans hormone peut être utilisée avant 6 semaines. Ensuite, l'option de commencer par un comprimé progestatif (sans oestrogène) quotidien permet d'observer son impact ou non sur la lactation.

La « mini-pilule » à base de noréthindrone et le comprimé à base de drospirénone peuvent être facilement arrêtés s'ils semblent nuire à la production de lait. Si aucune baisse de production lactée n'est perçue, on peut poursuivre ainsi ou changer pour un contraceptif progestatif de longue durée, suite à une discussion et une décision partagée avec le·la professionnel·le de la santé consulté·e.

Le contraceptif oral d'urgence, « pilule du lendemain », lévonorgestrel ou ulipristal, ne demande aucun arrêt de l'allaitement. Il pourrait potentiellement diminuer la production lactée, mais moins qu'une nouvelle grossesse.

Il est préférable de s'assurer d'avoir une production optimale avant de commencer une contraception hormonale.



RÉFÉRENCES :

- ABM Clinical Protocol #13: Contraception During Breastfeeding, Revised 2015
<https://www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/13-contraception-and-breastfeeding-protocol-english.pdf>
- <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/2263-aa-127-quelle-contraception-apres-un-accouchement-si-on-allait>
- <https://eohu.ca/fr/breastfeeding/allaitement-et-contraception>
- <https://naitreetgrandir.com/fr/chroniques/fertilite-allaitement-reponses-questions-courantes/>
- <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-05/3466-outil-contraception-urgence.pdf>

Les contraceptifs hormonaux combinés, progestérone et oestrogène ensemble, sont généralement considérés comme **moins compatibles** avec l'allaitement, car la portion oestrogène peut potentiellement diminuer la production de lait et ainsi raccourcir la durée de l'allaitement, parfois même lorsque celui-ci est bien établi.

Il est donc préférable de les éviter.

Si un contraceptif contenant des hormones est utilisé, il faut surveiller la production lactée. Si une baisse est perçue, le contraceptif peut être cessé ou il peut être décidé de gérer comme une poussée de croissance : offrir le sein ou exprimer du lait plus souvent en s'assurant d'éviter une surproduction et consulter un·e professionnel·le en allaitement pour vérifier la prise de poids et pour éliminer d'autres causes de baisse de production.

Ces informations sont fournies à titre informatif et ne doivent pas se substituer à l'avis professionnel.



**Nathalie Gagnon,
pharmacienne, 2026**