

Contraception : Les gynécologues mettent en garde sur les méthodes dites “naturelles”

Santé > Contraception : Les gynécologues mettent en garde sur les méthodes dites “naturelles”

Par Sébastien Veyrier, publié le 28 février 2018 à 9h00.

SANTÉ



Illustration. Pilules contraceptives Anqa / Pixabay

D'une fiabilité douteuse, ces techniques feraient augmenter le nombre de grossesses non désirées

Alors que la pilule contraceptive est au cœur de nombreux débats au sein de la communauté scientifique, à cause notamment de ces effets secondaires, de plus en plus de femmes décident de retrouver une

certaine simplicité dans leur **contraception** et à adopter les méthodes dites « naturelles ».

Observation de la température corporelle, calcul sur la base du dernier cycle ou observation de la densité de la glaire cervicale.... Des méthodes simples à mettre en œuvre, mais qu'il ne faut pas utiliser à la légère. C'est en tout cas le signal d'alarme tiré par la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM) qui pointe du doigt le manque de fiabilité de la contraception naturelle.

Efficacité moindre

C'est via un communiqué diffusé sur son site internet que la FNCGM met en garde contre les problèmes engendrés par la contraception naturelle. Si sur le papier, ces méthodes sont en effet fiables à 90 %, dans les faits, ce pourcentage se situe plutôt entre 75 et 85 %.

Entre 15 et 25 % des femmes utilisant les méthodes de contraception naturelle tomberont enceintes dans la première année, soit autant de grossesses non désirées. Conséquence directe, le nombre d'Interruptions volontaires de Grossesse (IVG) augmenterait sensiblement notamment chez les plus jeunes.

Le corps n'est pas une horloge

La FNCGM précise que la fiabilité de la contraception naturelle est également remise en cause, car la période d'ovulation peut être influencée par plusieurs paramètres comme l'état de stress ou la fatigue. Une telle méthode demande également une discipline de fer et le moindre relâchement dans ces « calculs » fait baisser sa fiabilité.

La fédération des gynécologues conseille donc aux femmes de se tourner vers les méthodes de contraception plus fiables pour éviter toute grossesse non désirée. Récemment en Suède, 37 femmes ont dû pratiquer une IVG, car elles utilisaient une application mobile de contraception naturelle qui s'est révélée défailante.