

# Contraception : que penser des méthodes naturelles ? - 26/09/2018

DestinationSante  
4-5 minutes



Contraception : que penser des méthodes naturelles ?



**Les questions soulevées par l'utilisation des pilules de 3e et 4e générations ont eu pour effet de remettre sur le devant de la scène les méthodes contraceptives dites « naturelles ». Alors, prise de température ou encore « méthode Ogino », que penser de ces techniques ? A l'occasion de la journée mondiale de la contraception ce 26 septembre, faisons le point.**

En janvier dernier, le journal Le Monde relayait une histoire pour le moins surprenante. Dans un hôpital de Stockholm (Suède) en 4 mois, 37 femmes ont été admises pour des grossesses non désirées. Problème, toutes utilisaient une application d'aide à la contraception basée sur une méthode dite « naturelle ».

En France, 4,6% des femmes utiliseraient une méthode alternative. En quoi consistent ces techniques et que dire de leur relative efficacité ?

**L'abstinence périodique ou méthode « Ogino »**

Il s'agit, pour une femme dont le cycle est régulier, d'éviter d'avoir des rapports sexuels non protégés pendant les jours « *fertiles* » qui précèdent ou suivent l'ovulation. Problème, comme le souligne la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale, « *la femme n'est pas un robot et ne fonctionne pas toujours comme un métronome* ». Rappelons ainsi que l'ovulation est imprévisible et peut se produire à n'importe quel moment, même chez les femmes dont le cycle est « *régulier* ». C'est d'autant plus vrai en début et en fin de vie reproductive.

### **La prise de température**

Cette méthode consiste à repérer la période d'ovulation en fonction de la température du corps. Laquelle augmente de 0,2 à 0,4 °C au moment de l'ovulation. Là encore, quelques problèmes sont à soulever, à commencer par le fait que la température doit être prise tous les jours, à la même heure, au lit, avant de se lever. Retenons également que les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours dans l'appareil génital de la femme : donc si l'on a eu un rapport sexuel les jours qui précèdent l'ovulation, ces spermatozoïdes peuvent féconder l'ovocyte. Et sans être le signe de la phase ovulatoire, l'augmentation de la température corporelle survient aussi en cas de rhume.

### **La méthode « *Billings* »**

Elle s'appuie sur l'observation de l'aspect de la glaire cervicale (sécrétions du col de l'utérus) qui varie en fonction des périodes du cycle. Il faut pour cela examiner la glaire avec ses doigts. En effet, à l'approche de l'ovulation, les glaires deviennent plus abondantes, plus fluides et provoquent un écoulement vaginal (ou « *pertes blanches* ») caractéristique. Mais là encore, beaucoup de choses peuvent modifier leur consistance : le désir sexuel, les infections vaginales...

### **Le retrait**

Comme son nom l'indique, l'homme se retire de sa partenaire avant d'avoir éjaculé. Ce qui, bien évidemment réduit le risque de grossesse non désirée. A condition de bien maîtriser son éjaculation, ce qui n'est pas toujours facile...

Vous l'aurez compris, toutes ces techniques posent pas mal de problèmes. Ainsi, elles entraînent 25 % d'échec et nécessitent d'avoir des cycles extrêmement réguliers et de bien connaître son corps. Beaucoup d'inconvénients en outre pour peu d'avantages (toutes sont gratuites).