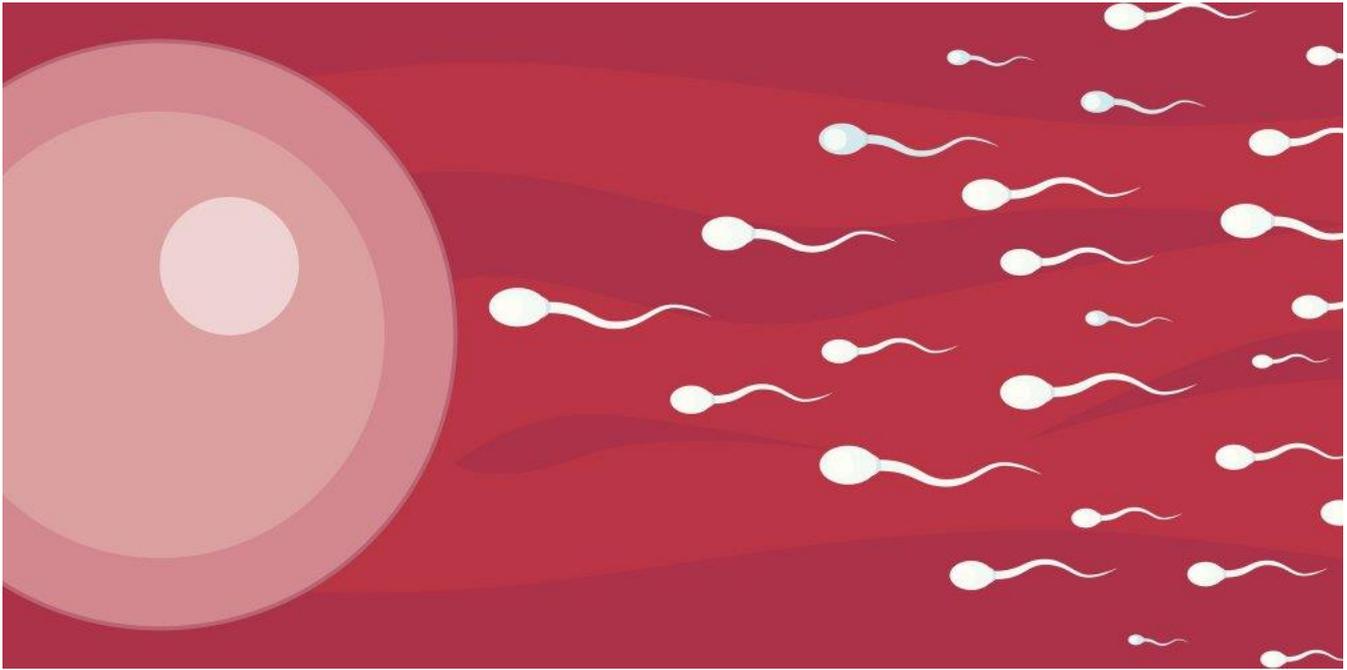


## Contraception : l'inquiétant retour au naturel

Par Sylvia Vaisman

Publié le 12/06/2018 à 15:29



En rejetant la pilule, de plus en plus de femmes se tournent vers des méthodes de contraception dites « naturelles ». Sont-elles fiables et faciles à adopter par toutes au quotidien ?

Après avoir été le symbole de la libération des femmes, la pilule exerce aujourd'hui un effet repoussoir. Elle est désormais perçue par beaucoup d'entre nous comme trop contraignante et trop risquée, surtout depuis le scandale des [pilules de 3e génération](#).

Du coup, au lieu d'opter pour le stérilet ou l'implant contraceptif, une part croissante de la gence féminine s'en remet aux méthodes naturelles pour éviter une grossesse non désirée : 9,5% des Françaises selon une enquête de l'Institut National d'Études démographiques (Ined), contre 5,5% à l'orée des années 2000 ! Et leur nombre continue sûrement de grimper si l'on en croit la multitude de témoignages postés sur les forums internet et les réseaux sociaux.

# L'inquiétude des gynécos

La vague écolo est bien sûr passée par là. "Il est hors de question que je continue à avaler **des hormones de synthèse** alors que je m'évertue à manger bio", confie Caroline, 26 ans, qui a arrêté la pilule depuis quelques mois. "Je préfère laisser désormais mon corps tranquille, sans lui imposer de médicament chimique ou de corps étranger", témoigne de même Sophie, 31 ans, nouvelle adepte de la contraception naturelle. "Je fais la chasse aux perturbateurs endocriniens, relate Léa qui a le même âge. Cela m'a conduit naturellement à me détourner de la pilule". Des difficultés financières et le rejet du tout médical poussent aussi nombre de jeunes femmes à franchir le pas.

Cette déferlante commence à inquiéter sérieusement les gynécologues. Fin février dernier, la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale a tiré la sonnette d'alarme et dénoncé "la fiabilité toute relative de ces méthodes".

Selon sa présidente, le Dr Pia de Reilhac, "le taux d'échec des méthodes naturelles est de l'ordre de 15 à 20%". Sur le site du Planning familial, le risque mentionné est encore plus élevé : de 30 à 40% !

## Retrait, méthode Ogino... Des pratiques très différentes

En réalité, il est difficile d'indiquer un pourcentage d'échec global car l'éventail des méthodes contraceptives naturelles est aussi large que varié. Impossible donc de les mettre toutes dans le même sac. La **douche vaginale**, qui consiste à nettoyer son vagin après un rapport sexuel, n'est en effet pas une technique crédible (40% d'échec). Mais rares sont les femmes qui y ont recours aujourd'hui.

En revanche, le **coït interrompu** (l'homme se retire avant l'éjaculation) est toujours à la mode. Non seulement cette pratique est frustrante pour l'homme et anxiogène pour la femme – qui se demande si son partenaire va réagir à temps -, mais sa fiabilité est aussi sujette à caution. En condition réelle, le taux d'échec est de 19% par an. L'explication est double : il n'est pas facile pour ces messieurs de se retenir à chaque fois et le liquide séminal émis avant l'éjaculation recèle souvent quelques spermatozoïdes, susceptibles de se révéler féconds.

La **méthode du calendrier**, connue sous le nom de **méthode Ogino**, est encore moins efficace. Consistant à calculer la période d'ovulation, durant laquelle l'abstinence est de mise, elle a donné naissance à beaucoup de bébés après guerre. Rien d'étonnant puisque la plupart des femmes ne sont pas des horloges suisses. Leurs **cycles menstruels** fluctuent régulièrement. Il peut être plus long ou plus court selon les mois.

Et, surtout, l'ovulation n'intervient pas systématiquement à mi-parcours, c'est-à-dire au 14ème jour pour un cycle de 28 jours. Il peut se situer entre le 8ème et le 18ème jour du cycle. Une infection, un stress ou une grosse fatigue suffit à détraquer la mécanique. Résultat : on a beau effectuer de savants calculs, rien n'est garanti. Selon le Dr Margueritte Duane, spécialiste de la fertilité à l'université Georgetown (Etats-Unis), le taux d'échec frôle les 12%. En France, les gynécologues l'estiment à 25%.

## L'observation des signes de fécondité, une fiabilité discutable

Repérer les changements qui se produisent dans son corps au moment de l'ovulation est certainement plus fiable. Mais là encore, plusieurs méthodes existent. Beaucoup de femmes suivent leur courbe de température pour déterminer leur période de fertilité. En effet, la température corporelle augmente légèrement – de 0,2 à 0,5°C - au moment où les ovaires libèrent un ovocyte dans les trompes de Fallope, en raison d'une production accrue de progestérone.

Mais cette technique exige de prendre sa température chaque matin au réveil, toujours à la même heure. Et attention : si vous avez un rhume, si vous avez bu trop d'alcool la veille ou si vous vous êtes levée dans la nuit pour calmer les pleurs du petit dernier, vos repères sont brouillés.

Et ne comptez pas forcément sur les applis sur smartphone pour vous aider. L'une des plus connues d'entre elles – Natural Cycles, qui revendique 700 000 utilisatrices dans le monde – a défrayé la chronique en janvier 2018 suite aux révélations d'un hôpital suédois : sur les 668 **interruptions volontaires de grossesse** (IVG) pratiquées par l'établissement, 37 ont été réalisées sur des adeptes de cette célèbre appli.

La **méthode Billings**, qui repose a priori sur l'observation des glaires cervicales, expose à moins d'aléa. En période fertile, le col de l'utérus sécrète une glaire fluide, filante comme du blanc d'œuf, afin de faciliter la progression des spermatozoïdes vers l'utérus et les trompes. Et en dehors de cette période, le mucus est moins abondant, épais et pâteux.

En analysant chaque matin la consistance de ses glaires avec les doigts, il est en théorie possible d'évaluer son risque de tomber enceinte. La période fertile commence au début des glaires filantes et s'achève 96 heures après le dernier jour de glaire filante. Mais là encore, attention : les glaires peuvent changer d'aspect indépendamment du **cycle féminin**, suite à une inflammation vaginale, l'application d'un lubrifiant ou la prise d'un médicament.

« Le taux d'échec théorique de la méthode Billings n'est que de 1,1%, mais en conditions réelles d'utilisation il s'élève à 10,5% », remarque le Dr Margueritte Duane.

## **La symptothermie, la méthode la plus complète**

Modélisée par un médecin autrichien, cette méthode de contraception naturelle amalgame plusieurs indices physiologiques de fertilité : la fluctuation de la température corporelle, la modification des glaires cervicales, ainsi que la position du col de l'utérus.

Au cours du cycle féminin, le col change d'aspect de façon très nette. En période d'ovulation (et de règles), il est mou, placé haut dans le vagin et totalement ouvert. On peut y glisser le petit doigt. Une fois l'ovulation passée, il se referme, durcit, s'incline et se positionne plus bas dans le vagin. Avec un peu d'habitude, on repère facilement ces changements.

En combinant toutes ces observations, le taux d'échec n'est que de 2% selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), si la méthode est bien appliquée. Pour ce faire, un temps d'apprentissage de 3 à 6 mois est nécessaire pour parvenir à identifier précisément les transformations subtiles qui accompagnent l'ovulation.

L'autopalpation du col notamment n'est pas évidente. Elle nécessite d'être à l'aise avec son corps et requiert une bonne connaissance de son intimité. « J'avais peur au début de me tromper, se souvient Clara, 34 ans. Mais je me suis fait aider\* et maintenant je suis rompue à l'exercice. Je procède le matin à mes petites vérifications sans même y penser. C'est très rapide ».

Rappelons toutefois que la contraception hormonale n'est pas la seule option conventionnelle possible. Le stérilet au cuivre est très efficace (0,8% d'échec en condition réelle d'utilisation) et peut désormais être proposé à des jeunes femmes n'ayant pas eu d'enfants. Et le préservatif est le seul moyen d'éviter de contracter une infection sexuellement transmissible, comme la syphilis ou le sida. Important lorsqu'on n'est pas en couple stable.

A chacune de décider en toutes connaissances de cause. Parlez-en avec votre médecin traitant ou votre gynécologue.

<http://www.marieclaire.fr/methode-contraception-naturelle,1268421.asp>