

Bon à savoir





## Pourquoi les moyens de contraception naturels ne sont pas si efficaces ?


Par Anaïs Col

La Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM) alerte ce lundi sur la fiabilité plus que relative des méthodes contraceptives "naturelles", à l'origine selon elle, de nombreux avortements.



TWINDESIGNER/EPICTURA

Publié 26.02.2018 à 18h15 |  |  |  | 

 Mots clés : contraception

Depuis le scandale de la pilule de 3e génération, nombre de femmes ont recours à des méthodes de contraception dites "naturelles", comme le retrait de l'homme lors de l'éjaculation, l'abstinence périodique durant le cycle d'ovulation, l'observation de la courbe de température ou encore, de l'aspect de la glaire cervicale. Mais ces moyens de contraception sont-ils efficaces ? La Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM) alerte ce lundi sur la fiabilité plus que relative de ces méthodes, à l'origine de nombreux avortements.

Environ 200 000 IVG sont pratiqués en France chaque année. Pour 10% des 20 et 24 ans, il s'agit du deuxième avortement et pour 4 % d'entre elles, du troisième ou plus. Notamment parce que prendre la pilule est devenu "contraignant" et qu'elles se tournent vers des méthodes plus naturelles, souligne la FNCGM. Pourtant, "il n'est pas toujours simple de repérer la période d'ovulation. La femme n'est

pas un robot et ne fonctionne pas toujours comme un métronome". La période d'ovulation peut en effet varier en fonction de la fatigue, du stress ou suite à un choc émotionnel. La durée d'un cycle peut donc changer d'un mois à l'autre.

## L'application Natural Cycles

Plusieurs associations promeuvent des techniques de contraception "naturelle" comme Billings ou Fertility Care. L'application suédoise Natural Cycles se présente comme une méthode alternative à la pilule contraceptive, aussi fiable, et bénéficiant d'une validation de l'agence européenne matérialisée par un marquage CE. Basée sur la prise de température et le jour du cycle, l'algorithme fait le calcul et donne un code vert, pour les rapports qui peuvent être non-protégés, et rouge, pour les rapports qui doivent être protégés ou l'abstinence.

Le site de Natural Cycles affirme haut et fort qu'il s'agit de la seule application contraceptive certifiée avec un marquage CE et il revendique une efficacité contraceptive de 93% (soit un indice de Pearl de 7), alors que celle de la pilule est de 91%. De nombreuses femmes ont été naturellement séduites. Cette assertion n'est pourtant basée que sur une étude rétrospective, c'est-à-dire totalement non contrôlée, parue dans la revue The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care, qui n'est pas vraiment une référence absolue. La lecture fait apparaître une étude réalisée par les propriétaires de l'application, absolument pas comparative par rapport à la pilule, et qui n'aurait jamais dû conduire à un marquage CE.

Un hôpital suédois, qui s'est chargé des 37 avortements liés à cette méthode, a émis un signalement auprès de l'agence de santé suédoise responsable de la régulation de ce type de produits, afin de voir si d'autres grossesses non désirées ne seraient pas attribuables à cette méthode très faillible. L'agence des produits médicaux, l'AMP, qui est en Suède l'équivalent de notre Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé (ANSM), diligente une enquête pour connaître l'ampleur des échecs de l'application. Il est maintenant probable que tout cela se terminera devant les tribunaux.

## Les recommandations de la FNCGM

Les gynécologues rappellent qu'outre la pilule, il existe d'autres méthodes contraceptives comme le stérilet, l'anneau vaginal, le patch contraceptif ou encore les préservatifs. Le stérilet est d'ailleurs le moyen de contraception le plus utilisé dans le monde. Facile et rapide à poser, presque indolore, il est également très facile à enlever et la grossesse redevient possible immédiatement.

### SUR LE MÊME THÈME

---

Pilule contraceptive : l'accident médical est reconnu mais le laboratoire n'est pas "fautif"

Le stérilet, la contraception la plus utilisée dans le monde

Cancer du sein : la contraception hormonale augmenterait les risques

La contraception définitive pour la femme, c'est possible aussi