

Contraception : les gynécologues alertent sur l'efficacité des méthodes naturelles

Manon Anger, journaliste santé

Alors que la tendance est aux contraceptions "naturelles", les gynécologues lancent l'alerte. Par rapport à la pilule et au stérilet, elles manquent de fiabilité.



Retrait de l'homme, courbe de température, observation de la glaire... Les méthodes naturelles font leur grand retour. Mais les gynécologues tiennent à informer les femmes que ces méthodes sont **loin d'être aussi efficaces** que les méthodes médicales.

Les contraceptions naturelles ont un taux d'échec de 17 à 20 %, comme le souligne [la Fédération Nationale des Collèges de gynécologie Médicale \(FNCGM\)](#) qui alerte dans un communiqué sur les méthodes de contraception naturelles.

Alors qu'à l'âge de 15-16 ans, les jeunes femmes commencent à prendre la pilule, [la FNCGM](#) explique que les choses changent à l'âge de 19-20 ans. Elles sont étudiantes, sans vie de couple et avec une sexualité plus ou moins épisodique, **et décident d'arrêter la pilule**. En effet, elle n'est plus considérée comme quelque chose de facilitant, mais est devenue contraignante au contraire.

Des méthodes pas suffisamment efficaces

C'est alors qu'elles pensent aux méthodes "barrières". Sauf que tous les jeunes hommes ne sont pas d'accord pour utiliser des **préservatifs**. Viennent alors les méthodes "naturelles", comme le retrait de l'homme, la prise de température, observation de glaire, etc. Mais ces méthodes demandent une grande vigilance et ne sont pas efficaces à 100 %, loin de là.

Il faut savoir que les femmes ne sont pas des machines programmées pour reproduire le même schéma tous les mois. Ainsi les applications de **contraception** naturelles, dont les réseaux sociaux font l'éloge, ne prennent pas en compte **les fluctuations du cycle menstruel** des femmes.

Depuis quelques années, l'heure est au naturel prôné par notre société. Mais en incitant les femmes à choisir un contraceptif naturel, on oublie que "20 % des femmes ont des règles douloureuses, 40 % ont un syndrome prémenstruel plus ou moins marqué que seules certaines contraceptions arrivent à apaiser" souligne la [FNCGM](#) dans leur communiqué de presse.

Les femmes doivent aussi savoir qu'il existe [des contraceptifs autres que la pilule](#). Leur gynécologue pourra les détailler, au moment de leur visite annuelle. Différentes contraceptions sont possibles comme [l'anneau vaginal](#), [le patch contraceptif](#), l'implant hormonal, le DIU au cuivre ou hormonal (stérilet) etc.

Natural Cycles à l'origine de l'inquiétude des gynécologues

L'alerte a notamment été motivée par l'application [Natural Cycles](#), disponible depuis janvier 2017. Elle a pour but d'être [un contraceptif naturel](#) qui s'appuie sur le calcul de la température. "Après l'ovulation, votre température augmente à cause de la libération de la progestérone", explique le site.

Pour analyser les moments "sûrs" et ceux correspondant à l'ovulation, [les femmes doivent prendre leur température](#) chaque jour. En effet, la phase fertile correspondrait, selon l'application, à une température légèrement supérieure à la moyenne. L'écran est donc vert quand les rapports non protégés sont jugés sans risque, et rouge quand faut s'abstenir ou utiliser une autre méthode.

Mais pour [le Collège National des Gynécologues obstétriciens \(CNGOF\)](#) cette méthode est "trop imprécise pour être utilisée seule". En effet, l'écart de température au moment de l'ovulation est minime puisqu'elle varie de 0.2 à 0.4°C. Ainsi, une légère fièvre, un rhume et de nombreux autres facteurs peuvent donc induire en erreur.

Le site gouvernemental [Choisir sa contraception](#) précise que "pour mettre cette méthode et déterminer la date de l'ovulation, il faut prendre sa température tous les matins à la même heure, au lit, avant de se lever". La marge d'erreur est donc énorme. Ainsi, [le taux d'échec des méthodes naturelles](#) est évalué à 25% - ce qui signifie que 25 femmes sur 100 connaîtront une grossesse pendant la première année d'utilisation.

93% d'efficacité

Sur le papier, [Natural Cycles](#) fait la promesse d'une efficacité supérieure. Et la tient si l'on en croit les chiffres qu'elle avance. Sur son site, cette contraception est présentée comme aussi efficace que la pilule, sans ses effets secondaires. En effet, sur une année d'utilisation, 7 femmes sur 100 tomberaient enceintes soit 93% d'efficacité.

Mais la Suède a émis des réserves sur ce procédé après l'avortement de 37 femmes, tombées enceintes alors qu'elles utilisaient cette application. Si les inventeurs de l'application se sont défendus d'une faible efficacité, une enquête a tout de même été lancée.

Source : [La Fédération Nationale des collèges de Gynécologie Médicale alerte sur les méthodes de contraception naturelles](#). FNCGM. 26 février 2018