

Contraception naturelle : laquelle utiliser après l'accouchement ?

Par rejet de la pilule ou du stérilet, certaines femmes préfèrent se tourner vers des contraceptions naturelles. Mais juste après une naissance, toutes les méthodes ne se valent pas... On fait le point.



© @jhorrocks istock

Les méthodes de contraception naturelles ont le vent en poupe. Suite aux différents scandales sanitaires des pilules de [3e et 4e générations](#), par rejet du chimique ou du stérilet, de nombreuses femmes se tournent vers des contraceptions dites « naturelles ». On parle de « méthodes naturelles » pour évoquer le fait de repérer les périodes fertiles et d'éviter d'avoir des rapports à ces moments-là. L'engouement est tel que la Fédération nationale des Collèges de Gynécologie médicale s'en est inquiétée l'année dernière. Dans un communiqué, la fédération alerte sur le fait que « ces méthodes, mal appliquées, ont un taux d'échec entre 17 et 20 % ». Cette inquiétude est largement alimentée par le fait que des applications pour smartphone et des « méthodes maison » se multiplient sur les réseaux sociaux pour proposer des alternatives à la contraception traditionnelle. Il faut savoir que certaines de ces techniques ne sont pas fiables. D'autres le sont, mais ne sont pas adaptées à une contraception après-bébé. On fait le point avec Audrey Guillemaud, formatrice en contraceptions naturelles et auteur d'un livre sur le sujet*

Moniteurs de fertilité : on oublie !

Première méthode qui ne sera pas adaptée après une naissance : les moniteurs de fertilité électroniques : « La plupart ne sont pas adaptés aux cycles irréguliers (ce qui est le propre des cycles post-partum), puisque leur logiciel n'analyse souvent que la température et ne note pas les retours des pertes fertiles et de sang, qui seules signent l'ouverture de la fenêtre de fertilité ». Si on a utilisé ces logiciels avant de faire un bébé, ils peuvent comporter un calcul pronosticiel de calendrier sur les cycles précédents. Comme tout change après la grossesse,

ils ne peuvent être applicables à l'après-accouchement. Normalement, cette information figure sur leur notice.

Seulement la méthode des températures : non !

Autre variante : la « méthode « des températures seules » (prise chaque jour de sa température corporelle au réveil). Elle n'est pas adaptée en cas d'allaitement. Audrey Guillemaud explique : « On ne peut pas observer de hausse de température tant qu'on allaite car [l'allaitement bloque l'ovulation](#) (c'est le cas chez de nombreuses femmes). La femme pourrait alors prendre sa température "pour rien" tous les matins pendant des semaines sans qu'elle ne monte (et faire un gros contresens : penser qu'elle ne sera pas fertile tant que sa température, n'aura pas monté). Ce serait une erreur car on peut redevenir fertile à tout moment pendant l'allaitement : dès la réapparition de fluide cervical en pré-ovulatoire (quelle que soit son apparence) ou dès qu'apparaît un saignement, quel qu'il soit. Les pertes - vues ou ressenties - sont donc le signe de retour de la fertilité et arrivent toujours AVANT la montée thermique. Les pertes de sang ou de glaire sont alors le signe que la femme peut alors enfin recommencer à prendre sa température. Car la fertilité redémarre ! »

Méthode du calendrier : déconseillée

Dans les mauvais élèves de la contraception, on retrouve aussi, (sans surprise) « la méthode du calendrier ou [méthode Ogino](#) ». En effet, cette méthode ne peut fonctionner que sur des cycles totalement réguliers, puisqu'il s'agit d'un calcul sur la base des cycles précédents, et non une auto observation de ses cycles actuels, au présent. Or, après un bébé, on est sur des cycles 100 % irréguliers et imprévisibles... Même en dehors du post-partum, cette méthode de calcul sur calendrier n'est « pas conseillée car peu fiable » selon Audrey Guillemaud.

Se former aux méthodes de contraceptions naturelles

Des formations aux méthodes naturelles sont possibles dans toute la France avec plusieurs organismes : Billings, Fondation SymptoTherm, CLER Amour et Famille, Sensiplan, Sérena, etc... Des collectifs comme « [Thomas Boulou](#) », transmettent pour leur part les informations sur le slip chauffant thermique ou « boulocho ».

Le retrait : ça ne fonctionne pas !

Autre méthode encore plus désastreuse : « le retrait », qui consiste à ce que le partenaire interrompe le coït avant la fin du rapport sexuel. En effet, le « liquide séminal, qui contient déjà des spermatozoïdes, est produit bien avant l'éjaculation. Ces spermatozoïdes sont féconds et peuvent à tout moment provoquer une grossesse. Une méthode qui selon Audrey Guillemaud, relève plus de « la roulette russe » et qui serait plutôt adaptée pour « un couple potentiellement ouvert à une nouvelle naissance » ou pour un couple qui "accepte ce qui vient".

Les diaphragmes : attention à la taille

Du côté des méthodes barrières, pour les suites de couches, Audrey Guillemaud, déconseille la majorité des [diaphragmes](#) dans les 3 mois après l'accouchement. « Chez certaines femmes, le vagin s'élargit et le tonus musculaire de ce dernier est moins bon. Dans ce cas, le diaphragme tient parfois moins bien. Chez d'autres, un espacement trop petit ou trop grand au niveau du col de l'utérus apparaît : si on utilisait un certain type de diaphragme avant, il ne correspondra peut-être plus à la bonne mesure. » Le conseil d'Audrey Guillemaud ? « Six semaines après l'accouchement, il est bon de « re-mesurer » avec la sage-femme l'espace autour du col pour savoir si le diaphragme est toujours à la bonne taille ». A noter : s'il y a eu une descente d'organes pendant l'accouchement, celle-ci peut appuyer sur diaphragme, ou le déplacer, d'où l'importance d'un examen et d'un bon suivi avec la sage-femme.

Quelles méthodes fiables après l'accouchement ?

Si on ne souhaite ni contraception chimique ni mécanique, Audrey Guillemaud conseille d'appliquer la « méthode symptothermique adaptée au post-partum ». C'est-à-dire une observation de la glaire cervicale vue et ressentie, et des pertes de sang. Ou bien la méthode [Billings \(détaillée ici\)](#). « Les protocoles de symptothermie adaptés au post-partum, sont très pratiques pour détecter l'ensemble des signes indiquant le réel retour de fertilité. Notamment car le fameux « retour de couches » peut avoir eu lieu avec ou sans une ovulation préalable. Les signes de glaire et saignements sont alors précieux. »

Le préservatif : efficace en méthode barrière

Enfin, il vaut mieux selon elle revenir aux méthodes barrières classiques comme l'utilisation des préservatifs - en étant stricts sur les rapprochements amoureux avant de mettre le préservatif (!). Certaines marques proposent des « préservatifs écologiques », avec des gels lubrifiants bio ou écolo pour éviter des substances chimiques nocives qui pourraient perturber la flore vaginale. Ils sont largement conseillés. Recherchez les labels RSFU et bio et lisez bien les compositions en évitant les ajouts de substances chimiques.

Pour toutes ces méthodes, il est important **d'inclure le conjoint**. Pour éviter que la charge mentale de la contraception ne repose uniquement sur la femme, cela doit être un projet de couple.

Le boulocho : kezako ?

A ce sujet, Audrey Guillemaud propose d'explorer aussi une autre méthode naturelle, spéciale pour hommes : les slips chauffants thermiques, "remonte-testicules" ou « [boulocho](#) ». « Le slip lui-même ne se chauffe pas. Les testicules sont simplement rapprochés du corps et c'est la chaleur corporelle qui agit. En plaquant les testicules contre l'abdomen, cela élève leur température à 37°C, ce qui bloque la spermatogenèse. » Ce dispositif se garde plusieurs heures par jour pour être efficace et se place sous le sous-vêtement habituel.

Témoignage : "Je ne veux plus prendre d'hormones"
« Avant d'avoir des enfants, j'ai pris la pilule pendant presque 20 ans. J'avais commencé tôt pour des problèmes d'acné. J'ai eu un premier bébé tard et le deuxième 20 mois après. Mon

deuxième a moins d'un an et je l'allaite encore très souvent : toute la nuit et plusieurs fois par jour. Je tire aussi mon lait quand je suis au travail. Cela fonctionne bien car je n'ai pas encore eu mes règles. Côté contraception, même si je sais que ce n'est pas très fiable, on combine ça avec la méthode du retrait. Depuis des mois, j'ai l'ordonnance pour la pose d'un stérilet mais je n'arrive pas à me motiver pour le faire poser. J'aurais l'impression d'avoir un truc étranger dans mon corps, ça me gêne. Et une chose est sûre, je ne veux plus prendre d'hormones. Résultat, je ne sais pas vers quoi me tourner. » Léa, 42 ans.