

Contraceptions : les méthodes naturelles, pas sans risque !

Basées sur la connaissance de son propre corps, les méthodes de contraception dites naturelles proposent de gérer sa sexualité en fonction de ses cycles de fertilité. En quoi consistent ces méthodes ? Quels sont leurs risques ?

Par **Vincent Roche (Destination Santé)** - 06 févr. 2020 à 18:40 | mis à jour à 18:44 - Temps de lecture : 2 min

Le principal avantage des méthodes de contraception naturelles est d'être gratuites, mais elles comptent plusieurs inconvénients. Bien connaître son corps, avoir des cycles extrêmement réguliers, ainsi que des biais propres à chaque méthode. Deux préalables exigeants, qui font que les méthodes naturelles de contraception entraînent 25 % d'échec.

Sceptiques quant aux bouleversements hormonaux et aux potentiels effets indésirables

des méthodes de contraceptions classiques comme la pilule ou le stérilet, certaines femmes peuvent être tentées d'essayer des **méthodes dites naturelles**.

Celles-ci sont basées sur la **connaissance de son propre corps**, qui permet de gérer sa sexualité en fonction de sa **fertilité**.

Si leur principal avantage est d'être gratuites, elles comptent plusieurs inconvénients. Bien connaître son corps donc, et avoir des cycles extrêmement réguliers. Deux préalables exigeants, qui font que les méthodes naturelles de contraception entraînent 25 % d'échec.

En quoi consistent ces méthodes ? Quels sont leurs risques ?

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...