

# Un regard nouveau sur la contraception naturelle

Et si nous parlions autrement de la contraception naturelle...

Pendant des décennies, nous avons perçu la contraception comme un simple outil dont la seule exigence était d'être le plus fiable possible, au détriment de toute autre considération. Il s'ensuivit une course effrénée vers une quête de « sécurité absolue », dont l'objectif est aujourd'hui encore de s'approcher au plus près du risque zéro, présumant le fait que là se trouve la solution parfaite. Actuellement, la contraception se mesure et s'affiche en matière de risque et la grossesse est évaluée au même titre qu'une maladie... sexuellement transmissible. Malgré tous les moyens technologiques, pharmaceutiques et financiers mis en oeuvre, nous n'avons que l'illusion d'un contrôle de la vie, ceci est un fait largement démontré et observé autour de soi.



La pilule contraceptive a eu le vent en poupe durant de nombreuses décennies et en effet, elle a permis à des millions de femmes de s'affranchir de la peur d'être enceinte et de vivre une sexualité plus épanouie, mais à quel prix? En ces temps de profonde mutation, nombreuses sont les structures sociales et économiques qui flanchent et s'effondrent, tout comme le mythe de la « Grande Pharma qui vous veut du bien ». Les langues se dé-

lient pour dénoncer les abus de tous ordres et dans tous les domaines de la société, de façon exponentielle, durant ces dernières années. Depuis longtemps on a dénoncé les risques de santé liés aux traitements hormonaux substitutifs de la ménopause, études à l'appui, et aujourd'hui on soulève les risques majeurs des contraceptifs oraux et leur cortège d'effets secondaires. Cependant, les femmes sont peu avisées des réels risques encourus et aucune alternative ne leur est vraiment proposée. A noter au passage que toutes les formes de contraceptifs hormonaux, quel que soit son mode d'application, impliquent globalement les mêmes risques.

“ Actuellement, la contraception se mesure et s'affiche en matière de risque et la grossesse est évaluée au même titre qu'une maladie... sexuellement transmissible.

De plus en plus de femmes ressentent dans leur corps ou perçoivent intuitivement que les hormones de synthèse modifient leur état naturel et souhaitent s'ouvrir à de nouvelles possibilités moins invasives. Il va de soi qu'il n'est pas question de minimiser la fiabilité d'une méthode, mais d'en évaluer la balance des avantages et des inconvénients avec objectivité en fonction de paramètres personnels et non de statistiques. Il est également important de réintégrer la notion du couple sexualité – fertilité. A l'état naturel, la sexualité est interdépendante de la fertilité et vice versa. Ce sont deux facettes totalement liées que les moyens de contraception hormonaux ont séparé, nous faisant miroiter la liberté d'une sexualité sans limites. Est-ce vraiment une liberté que de se rendre « disponible » 365 jours par an? Je vous invite à la réflexion...



“ Dès lors que l'on scinde sexualité et fertilité, on crée un déséquilibre dans l'expression naturelle de la femme.

La gestion naturelle de la fertilité impose une sexualité et une implication à la mesure de sa volonté d'une maternité désirée ou non désirée. Il n'est plus question de se justifier en faisant porter la responsabilité d'un « accident » à une méthode, mais bien d'avoir conscience de la totale implication du couple dans la co-responsabilité des actes d'une relation à deux libre et autonome, ce qui en fait toute sa beauté et sa véritable liberté. Dès lors que l'on scinde sexualité et fertilité, on crée un déséquilibre dans l'expression naturelle de la femme. Tout comme vouloir supprimer ses règles en les considérant comme inutiles ou handicapantes, équivaut à rejeter une part de sa féminité. Cette réflexion invite également à prendre conscience de son mode de fonctionnement et de la relation que l'on entretient avec cette notion de rythme biologique interne qui fait partie de la nature intrinsèque de la femme. Suis-je quelqu'un qui a besoin de contrôler? Ai-je de la difficulté à accepter les variations de mon cycle avec l'impression d'être moins performante à certains moments? Comment perçois-je ce temps des règles? Comment vis-je mon rapport à la fertilité? Comme un adversaire à faire taire, ou comme l'expression de la vie qui émane de moi et que j'accueille ou que je laisse passer un tour ou deux ou plus et qui me permet de me repositionner face à ce choix, cycle après cycle?

Il est également un autre paramètre à prendre en considération, c'est l'intensité de la peur face à l'idée d'une grossesse involontaire. Plus la peur est importante, plus on va chercher à contrôler et à « verrouiller » son cycle au maximum. Si la peur n'est pas au centre des préoccupations, on va adopter une attitude de confiance en ses capacités à maîtriser sa fertilité de façon autonome, sans avoir à la brider, et gagner en assurance, cycle après cycle.

Quels sont donc ces moyens naturels de contraception?

Il est évident que la méthode Ogino du calendrier (calcul de l'ovulation), la méthode de la température seule ou même le retrait, bien que celui-ci soit largement pratiqué, ne sont pas des méthodes à conseiller aujourd'hui en matière de fiabilité. On peut « avoir de la chance » durant des années, tant que le cycle est bien régulier, mais il suffit d'une période de vie un peu

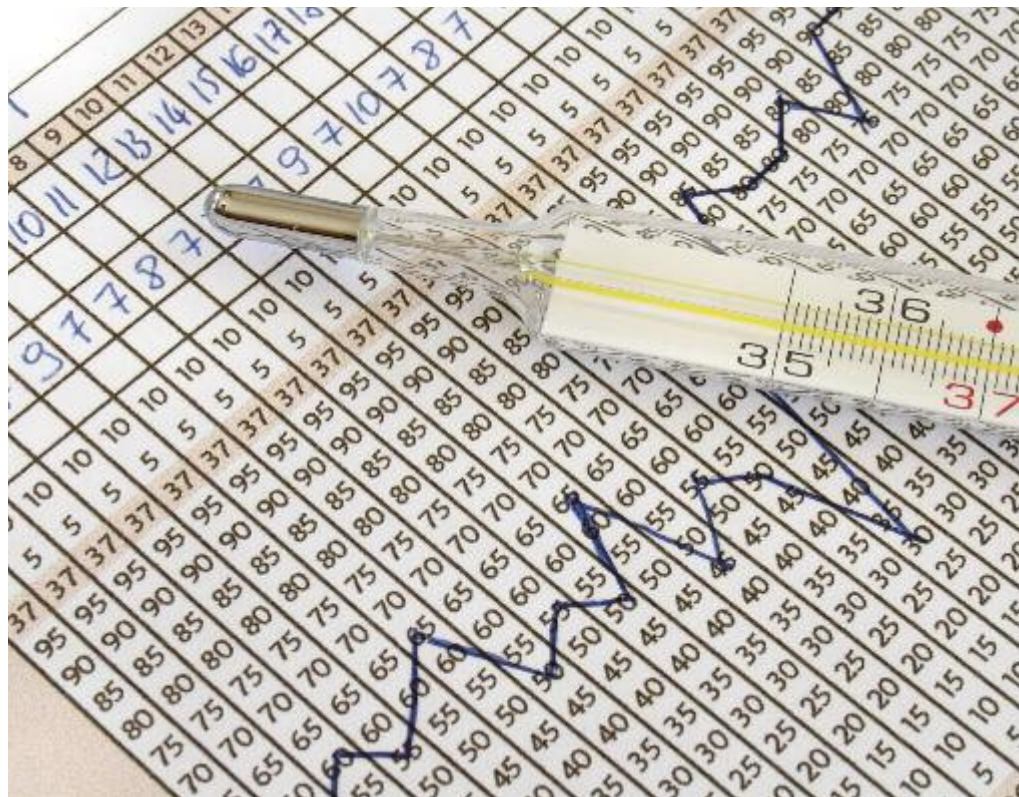


plus chaotique, stressante ou émotionnellement intense pour perturber le cycle, qui est le baromètre émotionnel de la femme.

Parmi les méthodes naturelles actuelles, j'ai retenu 3 moyens qui me semblent être les plus adéquats en fonction des exigences socio-familiales en matière de fiabilité sous nos latitudes. Il existe des petits appareils électroniques qui analysent des bâtonnets de tests urinaires pour permettre de repérer l'hormone lutéinisante présente durant l'ovulation et définir de manière précise la période ovulatoire. Cette méthode peut convenir aux femmes qui ont un cycle régulier, mais devient difficilement applicable si le cycle est irrégulier ou en période de préménopause. Ce sont toutefois des méthodes originellement prévues pour détecter l'ovulation dans une démarche de projet de grossesse et qui ne sont vraisemblablement pas d'une efficacité absolue, mais acceptables dans des conditions favorables.

Ensuite, je reviens à une méthode connue depuis fort longtemps et en désuétude: le diaphragme ou la cape cervicale qui se place dans le vagin et s'enlève 7 heures après le rapport pour se réutiliser pendant des années. Ses points forts sont: son coût très faible, sa longévité et sa fiabilité quasi identique au préservatif. Il est cependant recommandable d'être accompagnée dans l'apprentissage de sa mise en place et la vérification de la bonne mesure correspondant à son anatomie, et de ne pas opter pour des modèles de taille standard.

Le moyen de contraception le plus précis pour une gestion de la fertilité au naturel est incontestablement la méthode sympto-thermique, qui est une méthode d'observation des signes de fertilité, méthode scientifiquement reconnue dont la



fiabilité est équivalente à la pilule. Elle se base sur la prise de la température le matin durant 10 jours par mois environ et l'observation de la glaire cervicale qui sont les sécrétions naturelles qui accompagnent la période ovulatoire et qui durent environ 5 à 7 jours dans le cycle. Ces observations couplées à une méthode rigoureuse d'analyse permet de définir avec exactitude le début et la fin de la période fertile, sachant que  $\frac{3}{4}$  du cycle est infertile. Il reste cependant à gérer la fenêtre de fertilité en fonction du désir de maternité ou pas. Cette méthode peut donc se combiner avec une méthode de barrière, type préservatif ou diaphragme en complément.

La gestion de ces 35 à 40 ans de fertilité est unique à chaque femme et doit être considérée sous tous les angles, en fonction de son contexte de vie, de ses aspirations, de sa santé, de son couple et de ses besoins. Ecouter parler son corps, son intuition, ses motivations, pour un

choix qui respecte toutes les facettes de son être, et rester ouvert aux changements à chaque période de vie qui se transforme.



#### + d'infos

Karen Morand

Naturopathe en Santé des Femmes  
[www.naturomfemme.ch](http://www.naturomfemme.ch)