



AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

Université de Lorraine

École de Sages-Femmes

de

NANCY

*Désirs de contraception naturelle : comprendre de
nouvelles attentes*

Etude qualitative d'analyse de discours sur les forums

Mémoire présenté et soutenu par Romane METRYKA

Directrice de mémoire : Lauréna TOUPET, doctorante en sociologie

Co-directrice de mémoire : Marjan NADJAFIZADEH, sage-femme enseignante

2018

REMERCIEMENTS

J'adresse mes remerciements aux personnes qui m'ont aidée dans la réalisation de ce mémoire.

Tout d'abord, Lauréna TOUPET, ma directrice de mémoire qui a su me guider et me rassurer dans mon travail, et m'a aidée à trouver des solutions pour avancer.

Je remercie madame NADJAFIZADEH, sage-femme enseignante à l'école de Nancy, pour la codirection de ce travail.

Mais aussi toute ma famille et plus particulièrement ma mère et Benoît pour m'avoir soutenue et encouragée pendant toutes ces années.

J'aimerais aussi remercier mes camarades de promotion, pour leur soutien durant ces cinq années.

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	2
SOMMAIRE.....	3
TABLE DES ILLUSTRATIONS.....	4
INTRODUCTION	5
MATERIEL ET METHODE	11
RESULTATS	14
DISCUSSION.....	17
1. Le choix de sa contraception comme moyen de réappropriation de son corps.....	17
1.1. (Re)prendre le pouvoir de son corps.....	17
1.1.1. Les avantages physiques de la contraception naturelle.....	18
1.1.2. Une inscription éthique révélée.....	19
1.2. La liberté de choix.....	20
1.2.1. Les enjeux de l’empowerment.....	20
1.2.2. De l’empowerment du choix au rejet d’un pouvoir médical sur les corps	20
1.3. Les méthodes utilisées.....	21
2. La société face à la contraception naturelle	22
2.1. Des préconceptions persistantes	22
2.2. Méthodes réellement inefficaces ?.....	24
3. Adaptation du discours des professionnels pour le suivi de ces femmes	25
CONCLUSION	27
BIBLIOGRAPHIE	30
Annexes.....	33
Annexe 1 : MESSAGES RECUEILLIS SUR LES FORUMS.....	33
ANNEXE 2 : TABLEAU RECAPITULATIF	58
ANNEXE 3 : ETUDES SUR LA CONTRACEPTION NATURELLE	76

TABLE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 : Evolution des méthodes de contraception utilisées en France entre 2010 et 2013 selon l'âge des femmes.	8
Figure 2 : Organigrammes relatant « les raisons du choix » de la contraception naturelle.	14
Figure 3: Organigrammes ayant pour thème « l'utilisation de la contraception naturelle »....	15
Figure 4 : Organigrammes relatant « la société et la contraception naturelle ».....	15
Figure 5 : Organigramme montrant les « connaissances sur l'anatomie et la contraception en générale »	16

INTRODUCTION

L'archéologie montre des traces d'un souci de régulation des naissances depuis au moins l'Antiquité [1]. L'Histoire nous rapporte l'utilisation de préservatifs fait de lin enduit de décoctions de plantes ou encore fabriqué à l'aide de boyaux d'animaux. D'autres pratiques anticonceptionnelles existaient comme les pessaires, destinés à être introduit dans le vagin pour empêcher le passage des spermatozoïdes, l'absorption de breuvages abortifs, des douches vaginales, ou encore des mouvements violents pour expulser le sperme en dehors du vagin [1]. Le stérilet, moyen de contraception répandu de nos jours, a lui aussi des ancêtres connus depuis l'Antiquité [2].

Sexualité et contraception sont intimement liées dans la vie d'un couple pour empêcher une grossesse ou en limiter le nombre. La sexualité fait partie de l'intime, et peu de sources ont abordé son histoire dans les sociétés passées, mise à part les traités de théologies morales.

D'après l'historien JL Flandrin, la sexualité au Moyen-âge, dictée par la morale chrétienne, n'a pour seul but de s'unir à l'autre pour se reproduire sans s'attacher au plaisir de la chair [3]. L'union sexuelle n'était légitime que pour les couples mariés, toutes relations sexuelles hors mariage étaient considérées comme un péché. L'union sexuelle n'ayant pour seul objectif la procréation, tout moyen abortif ou contraceptif était interdit [3].

Au début du Moyen-âge, les théologiens recommandaient l'abstinence aux couples mariés une fois leur descendance assurée, car les familles nombreuses n'étaient, à ce moment, pas dans l'idéal chrétien. Toujours dans un souci de limiter les naissances le coït interrompu ou retrait, se multiplie chez les époux français depuis le XVI^e [3]. Le pouvoir de l'Eglise sur la sexualité dans la vie privée, se maintient jusqu'au XX^e siècle [1].

Au fur et à mesure des siècles, le concubinage se développe, le nombre de naissances illégitimes grandit et les codes de la sexualité évoluent [1]. Avec son livre *Du mariage*, Léon Blum en 1907 recommande les expériences préconjugales et prône la cohabitation juvénile [1]. Cette réforme de la sexualité se poursuit de façon plus importante au début du XX^e siècle. Celui-ci est marqué par une contestation de l'ordre sexuel et le développement de l'esprit contraceptif [1]. Pour les féministes, les enjeux de cette révolution sexuelle sont de revendiquer la liberté du corps féminin et militer pour l'autorisation des moyens de contraception en éduquant les jeunes filles à la sexualité [4]. Créé à la fin du XIX^e siècle, le mouvement néo-malthusien, prône la liberté sexuelle, l'union libre et les moyens d'éviter une grossesse. En 1920, l'Etat répond par l'élaboration d'une loi qui « réprime la provocation à l'avortement et à la propagande anticonceptionnelle » [5].

Plus tard, le Mouvement de Libération des Femmes (MLF), né des événements de Mai 68, déclenche une véritable révolution sexuelle au début des années 70. Le MLF dénonce le patriarcat et revendique une égalité de tous les droits y compris sexuels entre les hommes et les femmes. L'institution matrimoniale est en déclin et les premières unions se font dorénavant hors mariage. Le mariage traditionnel devient contraignant pour les femmes actives et le désir d'enfant n'est plus une priorité à la légalisation des unions libres. [1]

Puis, le Mouvement Français pour le Planning Familial, en 1961, diffuse des informations sur la sexualité et la contraception. En 1967, est votée la loi Neuwirth [6], qui libéralise le recours à la contraception pour les femmes sans autoriser sa publicité ni l'avortement. Il faudra attendre 1974 pour que la contraception soit totalement libéralisée, la pilule remboursée et que les mineures puissent se la procurer de façon anonyme et gratuite [7]. Et, en 1975, la loi Veil autorise l'interruption volontaire de grossesse [8].

Après la loi Neuwirth de 1967, les femmes ont recours à de nouvelles méthodes contraceptives chimiques et mécaniques. La contraception apparaît comme une révolution dans la vie des femmes. Leur sexualité n'est plus dominée par la peur de la grossesse, et le pouvoir procréatif n'est plus seulement l'affaire des hommes [1]. Par suite d'une demande pressante, les femmes ont utilisé dans l'urgence les contraceptions, surtout la pilule, proposée à cette époque en dépit des nombreux effets indésirables. Ne voulant pas retourner en arrière et garder leur liberté, elles ont accepté la médicalisation de la contraception et le suivi gynécologique régulier. La sexualité est alors contrôlée médicalement de la puberté à la ménopause. [1]

La contraception est aujourd'hui rentrée dans les mœurs et la plupart des femmes utilisent une méthode contraceptive. L'OMS en donne une définition, qui est, « *la contraception est l'utilisations d'agents, de dispositifs, de méthodes ou de procédures pour diminuer la probabilité de conception ou l'éviter* » [9].

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), une méthode de contraception doit être adaptée à la femme et choisie par elle en fonction de son état de santé. Une consultation auprès d'un médecin ou d'une sage-femme doit être dédiée à ce choix de contraception. Celle-ci permet d'échanger sur les méthodes existantes, d'évaluer les attentes de la femme, de fournir une information claire, loyale et appropriée et de conseiller sur la méthode la plus adaptée pour elle. L'anamnèse doit être exhaustive sur le plan des antécédents personnels et familiaux. De plus, un examen clinique et biologique à la recherche de contre-indications doit être réalisé. La méthode de contraception est ensuite prescrite à la patiente, et un suivi régulier est

nécessaire pour évaluer la tolérance et réévaluer les risques à chaque nouvelle consultation [10].

Il existe de nombreux moyens de contraception mis à disposition des femmes pour éviter une grossesse. Ces méthodes peuvent être classées en différentes catégories. Tout d'abord, les méthodes hormonales qui regroupent les différentes pilules oestro-progestatives et progestatives, l'implant, le dispositif intra-utérin (DIU) hormonal, l'anneau, le patch ou encore l'injection de progestatifs. Il existe aussi des méthodes barrières, comme le DIU au cuivre, et le préservatif masculin et féminin, la cape cervicale ou le diaphragme, qui peuvent être associés à des spermicides. La contraception peut aussi être définitive avec la stérilisation masculine ou féminine. [11]

Enfin il existe des méthodes naturelles de contraception qui sont définies comme étant *« toutes les méthodes qui visent à identifier la période de l'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels féconds à ce moment-là »* [11]. Cette contraception regroupe plusieurs méthodes, selon le site web *Choisir sa contraception*, comme l'abstinence périodique, la méthode des températures, la méthode Billings ou observation de la glaire cervicale, le retrait ou encore la méthode MAMA (méthode de l'allaitement maternel et aménorrhée). Ces méthodes peuvent aussi être utilisées avec l'aide d'appareils qui repèrent la période d'ovulation. [11]

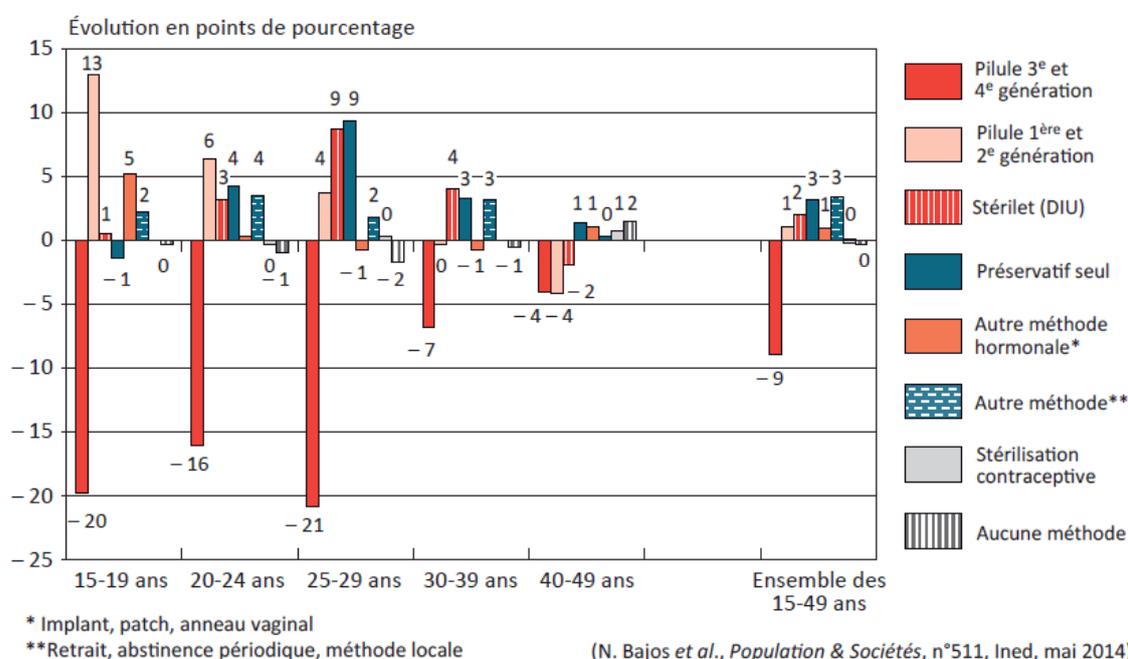
Selon l'HAS, *« tous les contraceptifs oestro-progestatifs sont considérés comme efficaces par l'OMS avec un taux de grossesses non désirées pour 100 femmes pendant la première année d'utilisation correcte et régulière inférieur à 1 »* [12], ceci est défini par l'indice de Pearl. Plus l'indice est faible meilleure est la méthode de contraception [12]. Selon l'OMS, l'implant et le DIU sont les deux méthodes de contraception non définitives les plus fiables, avec plus de 99% d'efficacité et un indice de Pearl faible qui est de 0,05 pour l'implant et entre 0,2 et 0,6 pour le stérilet (hormonal et au cuivre) [13]. Quant aux méthodes naturelles, l'OMS les décrit avec le plus faible pourcentage d'efficacité dans la pratique courante et un indice de Pearl entre 1 à 9. [13]. L'OMS met en garde sur l'utilisation de ces méthodes car elles *« peuvent nécessiter des adaptations ou devoir être utilisées avec prudence lors de la consommation de médicaments qui peuvent avoir des conséquences sur l'ovulation »* [14].

Mais après la révolution sexuelle du début du XX^e siècle et l'engouement pour la pilule qui a suivi, celle-ci voit son taux d'utilisation fortement baisser au début du XIX^e siècle.

En juin 2006, M. LARAT, jeune consommatrice d'une pilule de 3^e génération est victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC) qui la laisse lourdement handicapée. En 2010 elle découvre que la pilule est responsable de son AVC et porte plainte [15]. À la suite de ce

scandale qui entraîne plusieurs plaintes, le ministère de la santé décide alors de ne plus rembourser ces pilules à partir de 2013 [16].

L'enquête Fécond réalisée en 2010, par l'INSERM et l'INED, afin d'analyser différents enjeux en santé sexuelle et reproductive en France, a été reconduite en 2013 après la crise médiatique de la pilule de 2012-2013 [17]. Cette étude affirme la diminution du recours à la pilule passant de 50% à 41% entre 2010 et 2013, et concerne en particulier les pilules de 3^e et 4^e générations. Les femmes auraient adopté d'autres méthodes de contraception, notamment le stérilet (ou dispositif intra-utérin (DIU) qui gagne 2 points pour l'ensemble des 15-49ans entre 2010 et 2013. Le préservatif seul, lui augmente de 3 points et d'autres méthodes comme le retrait, l'abstinence périodique ou les méthodes locales gagnent aussi 3 points (voir figure 1) [18].



Source : Enquête Fécond (2013), Inserm-Ined.

Lecture : la proportion de femmes de 25-29 ans utilisant une pilule de 3^e ou 4^e génération a baissé de 21 points entre 2010 et 2013 (28 % en 2010 et 7 % en 2013).

Champ : femmes de 15-49 ans vivant en France métropolitaine, ni stériles, ni enceintes, ayant des rapports hétérosexuels et ne voulant pas d'enfant.

Figure 1 : Evolution des méthodes de contraception utilisées en France entre 2010 et 2013 selon l'âge des femmes.

L'enquête montre que la controverse autour de la pilule a conduit à un nouveau paysage contraceptif, avec une augmentation des méthodes dites naturelles (retrait, abstinence, méthode locale).

Selon l'enquête Baromètre santé sur la contraception de 2016, la pilule est toujours le moyen de contraception le plus utilisé par les femmes en âge de procréer, malgré un recul important

de son usage entre 2010 et 2016 et une hausse de l'utilisation du Dispositif Intra Utérin (DIU) [19]. Cette enquête montre la stabilité du recours aux « autres méthodes », définies par le diaphragme, la cape et les méthodes dites traditionnelles telles que la symptothermie, la méthode des températures et le retrait [18].

À la suite de ce scandale de la pilule, les femmes se sont détournées de ce moyen de contraception. Et la figure 1, montre que de plus en plus de femmes souhaitent recourir à des méthodes de contraception dites naturelles qui semblent être une alternative aux hormones ou contraception chimique, évitant ainsi leurs effets secondaires indésirables.

Les institutions et les professionnels de santé référents sont d'accord pour dire que ces méthodes d'observations sont complexes à comprendre et à appliquer, d'où un taux d'échec important [15]. Malgré la mise en garde de l'OMS et des professionnels de santé sur cette contraception, de plus en plus de femmes s'y intéressent, et ces méthodes évoluent. Par exemple, elles sont souvent couplées à des applications sur Smartphone, comme *Natural cycles* ou encore *Sympto*, ce qui semble les rendre moins désuètes.

Face à la mauvaise réputation et la méconnaissance des méthodes contraceptives naturelles, le suivi et l'accompagnement des femmes qui l'utilisent en est très difficile voire inexistant. Les femmes consultant pour un moyen de contraception peuvent manquer d'information si le professionnel de santé n'évoque pas les moyens naturels. Mais ce qui peut être plus contrariant pour elles après la mauvaise information, serait le manque d'écoute sur leurs attentes et leur choix.

De plus ces méthodes peuvent sembler difficiles à mettre en œuvre car très peu d'ouvrages consacrés à la question existent et peu de professionnels sont formés pour aider les personnes désirant utiliser ces méthodes de contraception.

La sage-femme, dans l'ensemble de ses compétences, a la possibilité de recevoir une femme dans le but de prescrire une contraception. Elle se doit de donner une information claire, loyale et appropriée sur un moyen de contraception qui convient à la patiente et qu'elle aura choisi. Mais si après l'énumération de toutes les méthodes contraceptives, hormonales et mécaniques, aucune ne correspond à la patiente, que peut-elle proposer et quelles informations et quels conseils peut-elle donner ? Comment accompagner une femme ayant recours à la contraception naturelle de manière autodidacte ? Comment accompagner les femmes dans le respect de leurs valeurs et principes de vie que l'on peut qualifier de « naturels » ? Ces questions semblent aussi marquer la méconnaissance et le désintérêt des

recherches médicales ainsi que des professionnels pour ces méthodes contraceptives. C'est autour de ces réflexions qu'a débuté le travail de recherche pour ce mémoire.

L'objectif est de permettre aux professionnels responsables de la santé des femmes, de comprendre ces méthodes ainsi que les différents traitements sociaux elles font l'objet actuellement, afin d'ajuster leur discours et leurs pratiques d'accompagnement face aux patientes désireuses d'une contraception naturelle.

Pour répondre à cet objectif, il faudra comprendre les motivations des femmes qui utilisent les méthodes naturelles de contraception et savoir comment elles ont réussi à les mettre en application. Ce travail tentera de répondre à la question grâce à une analyse de discours sur les forums avec comme thème, la contraception naturelle. Pour ce faire, je détaillerai dans un premier temps la méthode employée, puis exposerai et analyserai les résultats en trois parties qui sont : « le choix de la contraception comme réappropriation de son corps », « la société face à la contraception naturelle » et enfin « l'adaptation du discours pour le suivi de ces femmes

MATERIEL ET METHODE

L'étude menée est une étude qualitative avec analyse des discours sur les forums, blogs, sites internet et réseaux sociaux (que nous nommerons « forums » pour des raisons de facilité). Les discours recherchés étaient ciblés sur l'utilisation de la contraception naturelle. La revue de forums était pertinente pour ce travail car elle permettait d'avoir une large population et de limiter les biais de sélection.

Pour cette étude, le fait d'écrire directement des messages sur les forums a été exclu. En effet en tant qu'étudiante sage-femme, appartenant au corps médical qui semble faire l'objet d'une défiance sur ces forums, il était probable qu'aucune réponse n'ait été accordée à mes messages. Ce qui a été confirmé par une tentative non concluante sur le forum *Aufeminin*, car les administrateurs de ces sites internet ne souhaitent pas de demande de témoignages en perspective d'une étude.

La recherche s'est donc effectuée avec l'analyse des messages déjà publiés sur les sites.

La population cible correspond aux personnes francophones utilisatrices et génératrices de messages sur les forums. Les messages postés sur ces sites étaient écrits par des femmes utilisatrices de la contraception naturelle, des personnes qui ne la pratiquaient pas, tant curieuses et désireuses d'informations qu'hostiles. Le terme « personne » est utilisé car le sexe de l'utilisateur ne peut être connu en raison d'un anonymat mis en place avec les pseudonymes.

De ce fait, aucune variable n'a été recueillie étant donné que les messages sont restés anonymes et non référencés par les caractéristiques sociales des personnes publiant les messages, préservant l'anonymat et évitant de ce fait toute démarches administratives de consentement. Mais cela a induit un biais d'analyse par rapport au fait que ce n'est peut-être pas seulement des femmes en âge de recourir à une méthode contraceptive qui ont posté des messages en rapport avec la contraception naturelle. Les messages évoquant le rejet de la contraception classique par la société ou ceux parlant du couple pouvaient être écrits par des hommes, les autres ont tous été supposés rédigés par des femmes. De même, les personnes qui publient sur les forums et les avis donnés, ne sont pas représentatifs de toutes les femmes qui ont recours à la contraception naturelle. Etant donné la rareté de l'emploi de ces méthodes, il

était impossible pour un travail de mémoire, d'interroger un échantillon représentatif de la population des utilisatrices via une autre méthode d'investigation.

Une revue de littérature a aussi été effectuée par de biais de bases de données bibliographiques médicales et de sciences humaines et sociales. Cette revue a été concluante et a permis d'avoir différents documents tels que des articles de revue papier et numérique, des thèses et mémoires, et des livres.

Pour cette recherche de lecture scientifique les mots clés utilisés étaient « *contraception naturelle* », « *contraception* », « *pilule* », « *sexualité* », puis « *empowerment* » et « *biopouvoir* », deux notions expliquées par la suite dans la partie discussion. L'expression « *contraception naturelle* » devait apparaître dans les documents car elle est le thème du travail, les trois suivantes sont les plus répandues quand la contraception est évoquée. Puis les deux derniers mots clés sont apparus au fil de la recherche après allusion dans plusieurs ouvrages.

La recherche s'est faite sur *Google*, moteur de recherche le plus utilisé et les bases de données *Cairn*, *EM Premium*, *Cochrane* qui regroupent des littératures scientifiques médicales et de sciences humaines et sociales.

L'état de l'art sur le thème de la contraception naturelle, s'est poursuivi par la recherche de forums et l'analyse des messages postés sur ceux-ci. L'analyse des forums s'est faite de manière manuelle sur six mois, d'octobre 2017 à mars 2018. La recherche de message a été réalisée sur tous types de forums, blogs et réseaux sociaux francophones aux thèmes différents et variés.

Les mots clés utilisés, sur les moteurs de recherche classiques, étaient « *contraception naturelle* », « *sans hormone* », « *forums* » et « *blog* ».

Les critères d'inclusion des sites internet étaient qu'ils permettent la discussion d'internautes, avec échanges de messages ou commentaires. Et qu'ils aient des thèmes différents (santé, sexualité, société, maternité), pour toucher toute la population en général.

Puis les critères d'inclusion des fils de discussion étaient qu'ils portent sur la contraception naturelle, et qu'il y ait un minimum de cinq messages dans le fil de discussion, avec au moins une question et une ou plusieurs réponses d'autres internautes puis la réponse du premier. Afin d'avoir des échanges entre internautes et des avis différents.

Les critères d'exclusion étaient des sites internet ne permettant pas l'échange de points de vue, comme par exemple les sites sans possibilité de laisser des commentaires. Et au niveau des fils de discussion, étaient exclus ceux de moins de cinq messages, avec par exemple une seule réponse à la question principale posée par l'éditeur du blog ou le premier message d'un fil de discussion sur un forum.

Au total 13 sites ont été retenus, dont sept forums, cinq blogs et un réseau social, qui ont été exploités, avec des messages datant de 2006 à 2018. L'étude n'avait pas de limite de date pour la publication des messages pour évaluer une éventuelle évolution des opinions et connaissances vis-à-vis de la contraception naturelle (voir annexe 1).

Par la suite, les données recueillies sur ces 13 sites ont été retranscrites puis classées à l'aide d'un tableau récapitulatif (voir annexe 2). Cette classification a permis d'analyser les données et de les regrouper en quatre thèmes différents. Ces thèmes sont « *les raisons du choix* », « *utilisation de la contraception naturelle* », « *la société et la contraception naturelle* » et « *connaissance sur l'anatomie et la contraception en général* ». Ces thèmes ont permis ensuite de répondre à la question principale de ce travail de mémoire en mettant en avant de nouvelles questions et en approfondissant le sujet. En effet, cela a permis d'insister sur le point de vue de la société sur la contraception naturelle et non seulement sur les motivations des femmes à utiliser les méthodes naturelles.

Après ce regroupement dans les thèmes, les données ont été codées et classées en catégories et sous-catégories afin de préparer leur interprétation.

Les données recueillies ont été analysées sans différencier les commentaires étant donné qu'aucune variable sociale ou d'indicateurs ont permis de distinguer les personnes laissant un message sur les forums. De plus les pseudonymes pouvant être similaires, ceci a permis de ne pas savoir si une même personne avait commenté sur plusieurs sites.

RESULTATS

Les données recueillies sur internet ont été analysées et réparties dans plusieurs catégories et sous-catégories. Ces catégories sont apparues à la suite de la lecture des messages de forums. Les messages citaient clairement le nom des catégories possibles ou en faisaient allusion. Les sous-catégories sont plus ciblées, et permettent une interprétation plus juste de tous les messages postés sur les sites internet.

Le premier thème est « *les raisons du choix* ». Il regroupe cinq catégories différentes et 16 sous catégories.

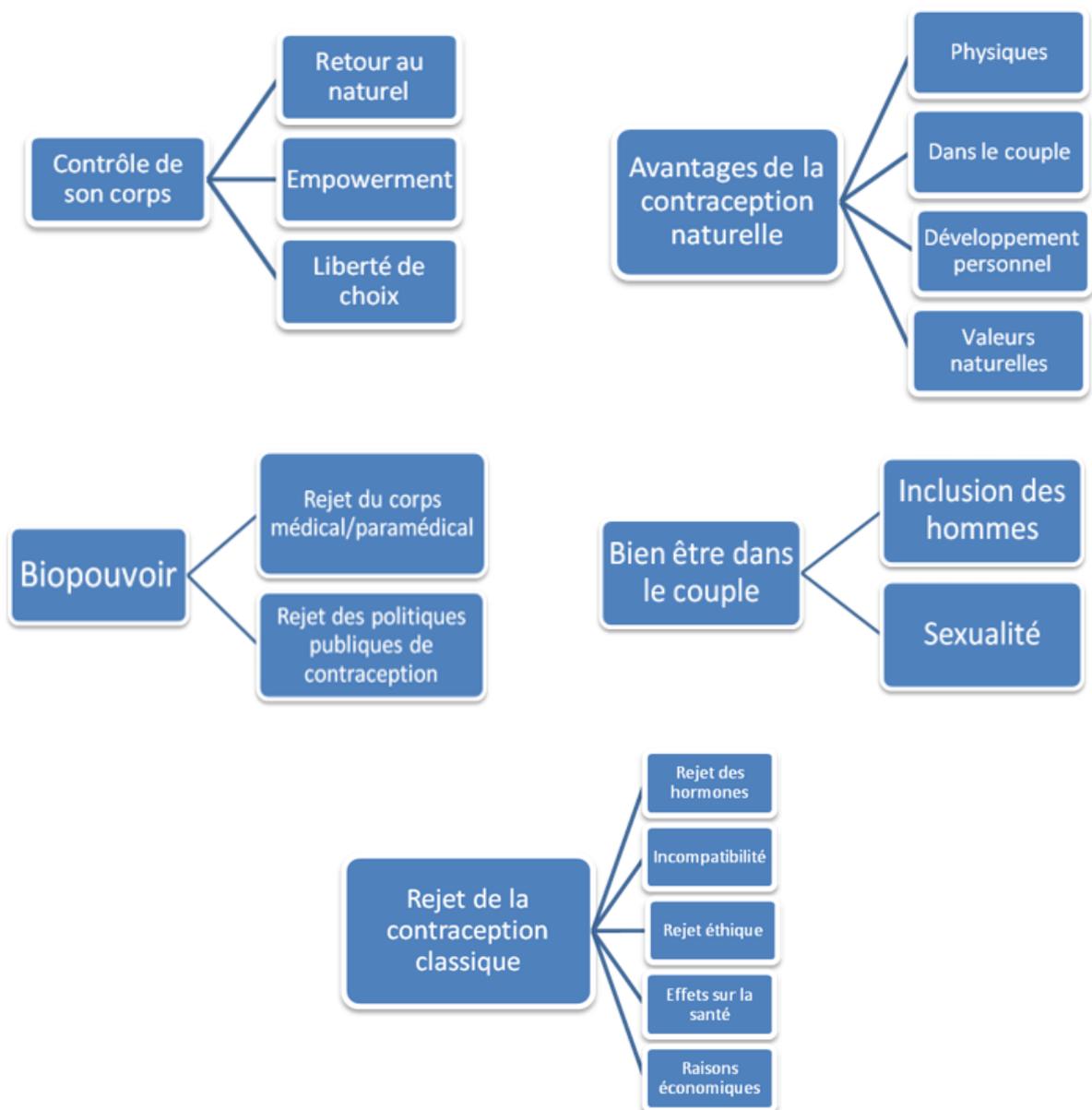


Figure 2 : Organigrammes relatant « les raisons du choix » de la contraception naturelle.

Le second thème est « *l'utilisation de la contraception naturelle* ». Il regroupe quatre catégories et trois sous catégories.

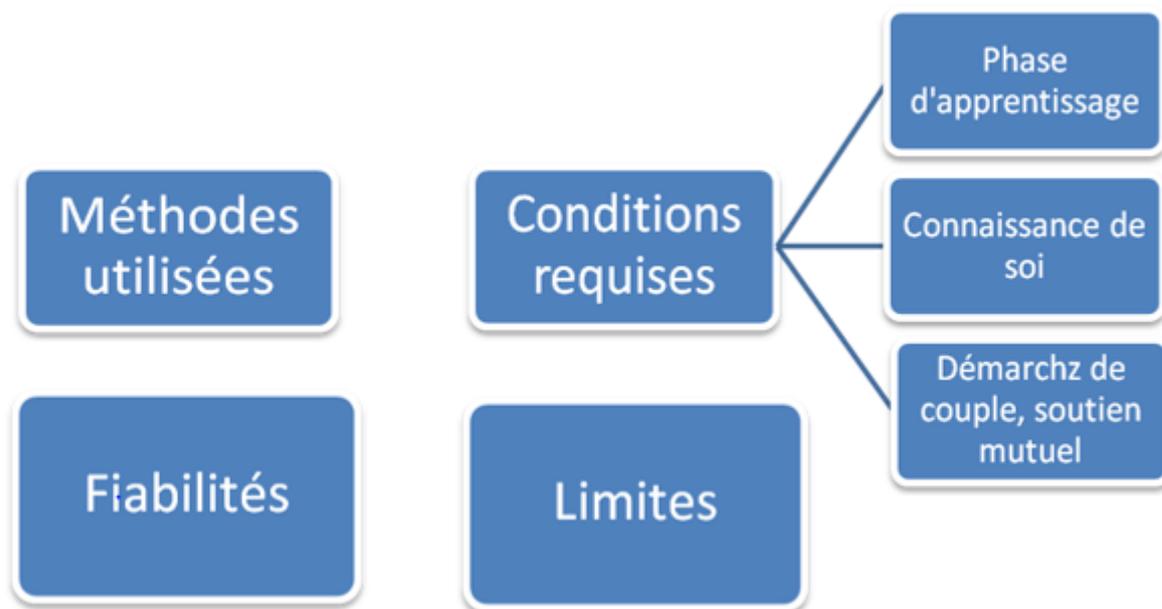


Figure 3: Organigrammes ayant pour thème « l'utilisation de la contraception naturelle »

Le troisième thème est « *la société et la contraception naturelle* », il regroupe quatre catégories, et cinq sous catégories.

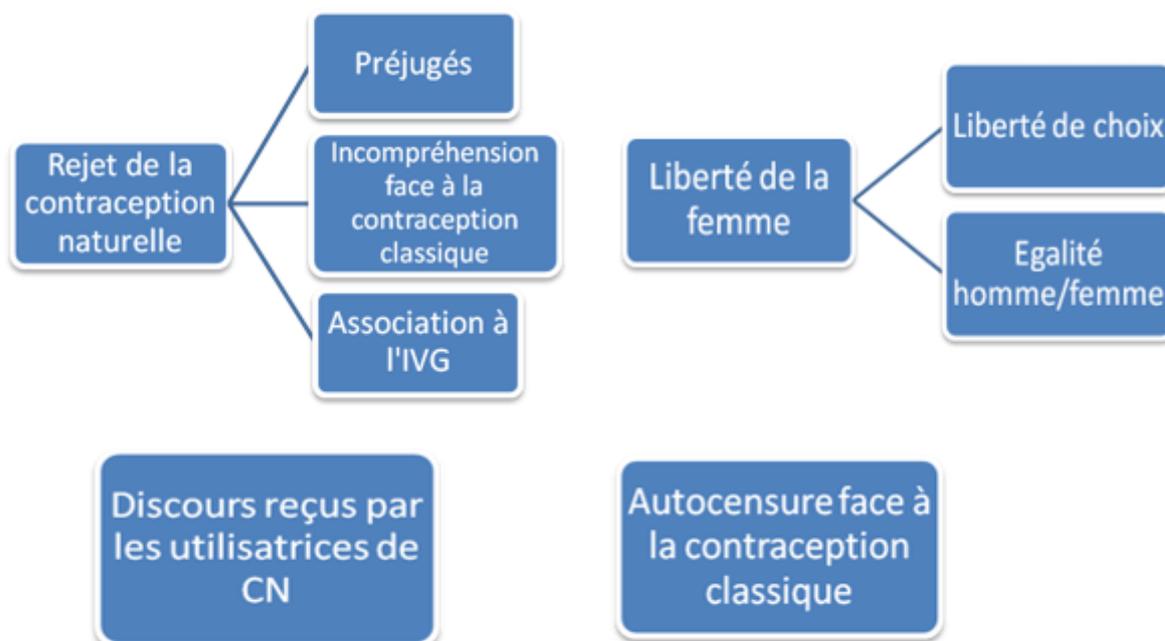


Figure 4 : Organigrammes relatant « la société et la contraception naturelle »

Le dernier thème est « *connaissances sur l'anatomie et la contraception en générale* ». Il possède une catégorie avec trois sous catégories.

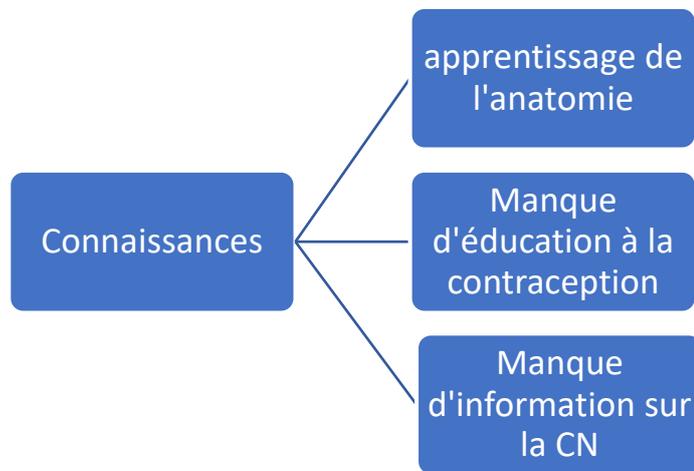


Figure 5 : Organigramme montrant les « connaissances sur l'anatomie et la contraception en générale »

Le détail des différentes catégories et sous-catégorie sera expliqué dans la partie suivante, la partie discussion.

DISCUSSION

La mise en place des différentes catégories et sous-catégories dans la partie *Résultats* permet d'interpréter les données recueillies sur les sites internet et de pouvoir répondre à différentes questions intermédiaires. Mais surtout, ceci permet de donner des axes d'amélioration pour les discours des professionnels de santé face à la contraception naturelle.

1. LE CHOIX DE SA CONTRACEPTION COMME MOYEN DE REAPPROPRIATION DE SON CORPS

Tout d'abord, il semble se dessiner une explication dans le choix de la contraception naturelle par la volonté de réappropriation du corps des femmes par elles-mêmes, et cela semble prendre différentes formes. En effet, selon le Mouvement Français pour le Planning Familial (MFPF), choisir sa contraception c'est choisir une méthode en fonction de sa situation personnelle, sociale et relationnelle pour vivre une sexualité épanouie [19]. Ainsi, si l'accès à la contraception a signifié à ses débuts un moyen d'autonomie, de liberté et de plaisir, aujourd'hui, malgré un accès facilité, la contraception peut être vécue comme une contrainte à laquelle il est difficile de se plier [19].

1.1. (RE)PRENDRE LE POUVOIR DE SON CORPS

Dans la première catégorie de l'étude, les femmes qui s'exprimaient exposaient les raisons de leurs choix de la contraception naturelle plutôt qu'une contraception dite « classique ». Elles semblent en effet vouloir se réapproprier leurs corps à travers un processus de retour au « naturel », où la contraception semble être un point essentiel : « *je voulais une contraception sans hormone mais surtout qui respecte mon cycle naturel* ». Pour ces femmes, la recherche d'une contraception naturelle leur permettrait d'apprendre à être à l'écoute de leur corps, phénomène contemporain qui vise l'aspiration à une vie plus saine, comme le montre certains blogs ou magazines avec des conseils pour une vie saine, ou des solutions pour une contraception sans hormones¹.

¹ Magazine FémininBio - contraception : 6 solutions sans hormones. Psychologie magazine – 20 conseils pour une vie plus saine.

Ce phénomène prend une part importante dans la santé des femmes et joue un rôle dans le choix de leur contraception. Les raisons évoquées quant à ce choix, sont souvent le nombre important d'effets indésirables qu'engendre la contraception classique, hormonale ou mécanique : « *la pilule me provoquait pleins d'effets secondaires* », « *j'avais beaucoup de symptômes pré et post-menstruels* ». Ces femmes expliquent ainsi leur choix de délaisser les méthodes hormonales à la suite de leurs effet indésirables qu'elles ont jugés néfastes et altérant leur santé, laissant chez certaines ce que l'on peut qualifier de traumatisme : « *sensation d'avoir un corps étranger en permanence à l'intérieur de moi me gênait* », « *les effets néfastes que ce contraceptif avait sur mon corps. Un an après il ne s'était toujours pas remis de ce moyen de contraception* ». Certaines vont même jusqu'à parler d'un empoisonnement au quotidien lorsqu'elles prennent des hormones : « *j'ai fini par arrêter la pilule au bout de 8 années d'empoisonnement* ». Par voie de conséquence, la contraception naturelle leur semble bienvenue lorsque ces effets indésirables sont trop importants.

1.1.1. Les avantages physiques de la contraception naturelle

Selon les témoignages sur les sites internet, avoir recours à une méthode de contraception naturelle semble avoir des bienfaits physiques, notamment grâce à l'apprentissage du fonctionnement du corps et à l'arrêt des effets indésirables des méthodes classiques hormonales et mécaniques. Selon les témoignages, les méthodes de contraceptions naturelles peuvent convenir à tous les couples (car si l'on travaille ici sur la contraception féminine, il existe aussi des modes de contraception naturels masculin) et donc toutes les femmes, sans effets indésirables comme avec les contraceptions classiques : « *ce que je salue, c'est son universalité. La méthode s'adapte à notre cycle, et non l'inverse, quel que soit sa durée et les moments de la vie que nous traversons* ». Les femmes évoquent des effets bénéfiques comme : « *retrouvé mon corps de femme, avec de réelles sensations* », « *les symptômes pré-menstruels ont quasi disparus* » ou encore « *un épanouissement physique et psychologique* ».

Au-delà du corps des femmes, ces méthodes semblent aussi avoir des effets positifs sur les couples avec un retour de la libido (qui semblait avoir été perdue avec les contraceptions classiques) : « *ma libido a repris* ». Par ailleurs, les méthodes naturelles semblent responsabiliser le partenaire et le rendre ainsi acteur de la réussite de la méthode contraceptive, créant selon les témoignages une plus grande complicité dans le couple et un plus grand soutien « *mon compagnon est à fond derrière moi et je lui en suis très reconnaissante* », « *complicité dans le couple* ».

1.1.2. Une inscription éthique révélée

Si le choix de la contraception naturelle peut sembler « étrange » comme le révèlent quelques réactions sur les sites étudiés (« *je n'en reviens pas de ce choix de retour en arrière* »), il apparaît que celui-ci soit l'expression d'opinions éthiques plus larges. En effet, au travers de propos comme la volonté de ne pas être « *esclave des contraceptions chimiques et des laboratoires* », ou encore de ne pas avoir « *envie de faire le cobaye in vivo* » on peut comprendre cette démarche éthique qui semble s'inscrire dans un rejet du corps médical. Ce rejet médical semble s'accompagner d'un rejet des politiques publiques sur la contraception. En effet, des sociétés savantes comme l'HAS [12] préconisent l'utilisation de contraception hormonale ou mécanique, avec un meilleur taux d'efficacité. Les personnes qui choisissent une méthode contraception naturelle semblent en désaccord avec la vision politique actuelle qui semble toujours inscrire la responsabilité de la grossesse dans le corps des femmes. Le choix de la contraception naturelle peut ainsi être considéré comme une volonté d'autonomie voire d'émancipation.

Dans son livre, *J'arrête la pilule*, la journaliste S. DEBUSQUAT, explique après un an d'investigation, pourquoi les femmes se détournent de la pilule [20]. Les réponses des femmes ayant participé au sondage sont similaires aux messages que les femmes laissent sur les forums quand elles évoquent l'utilisation de la contraception naturelle.

Dans le livre les femmes arrêtent la pilule à cause des effets secondaires premièrement, ensuite parce qu'elles refusent les hormones, veulent revenir à un cycle naturel, ont une méfiance de l'industrie pharmaceutique.

Et de plus, du côté éthique et moral, les femmes se préoccupent de l'environnement et veulent une cohérence avec leur mode de vie.

Cette réappropriation de son corps et la liberté de choix est donc bel et bien un phénomène contemporain suivi par un nombre important de femmes désireuses d'une vie contraceptive nouvelle.

1.2. LA LIBERTE DE CHOIX

Cette volonté d'émancipation permet aux femmes de faire le meilleur choix dans leur contraception, choix qui sera personnel et réfléchi sans être subi.

1.2.1. Les enjeux de l'empowerment

Ce désir de liberté de choix pour sa contraception peut se comprendre comme une forme d'empowerment. Selon l'OMS, l'empowerment est une notion fondamentale en promotion de la santé qui « *fait référence au niveau de choix, de décision, d'influence et de contrôle que les usagers des services de santé peuvent exercer sur les événements de leur vie (...) La clé de l'empowerment se trouve dans la transformation des rapports de force et des relations de pouvoir entre les individus, les groupes, les services et les gouvernements* ». [21] Si on peut comprendre ce concept comme permettant aux patientes d'acquérir une autonomie et d'accroître leur pouvoir d'agir, il sous-tend aussi un rapport de force entre le praticien et son patient, ou entre une pratique dominante et une méconnue. C'est donc là un des enjeux de ce travail, en favorisant la connaissance des professionnels sur une méthode de contraception naturelle le rapport de force engagé peut tendre à s'effacer et donc permettre un accompagnement et une information optimale pour les patientes désireuses de se détourner des méthodes conventionnelles hormonales ou mécaniques. Ces femmes aimeraient être accompagnées au mieux dans leur choix de contraception et gestion de leur sexualité en ayant toutes les informations nécessaires pour une efficacité optimale de leur méthode contraceptive : « *les médecins, comme souvent, laissent peu de choix aux patientes, ne proposent pas toutes les alternatives et ne laissent pas beaucoup les femmes s'exprimer sur leurs craintes sans les faire passer pour des idiots* ». Cet accompagnement de l'autonomie (ce qui peut sembler paradoxal) pourrait aussi pallier la défiance envers l'environnement médical qui se ressent dans certains témoignages : « *comme ces pharmaciens/nes qui font la morale aux filles qui viennent acheter la pilule du lendemain* », « *puisque'on ne dépend pas d'une prescription, d'un médecin, d'un labo* »

1.2.2. De l'empowerment du choix au rejet d'un pouvoir médical sur les corps

Dans les données recueillies il est aussi apparu (comme dit plus haut) l'expression d'une méfiance voire d'une défiance envers le corps médical et l'industrie pharmaceutique. Nous pouvons ici mobiliser un concept de Foucault : le biopouvoir. Celui-ci s'exprime par des « *techniques spécifiques du pouvoir s'exerçant sur les corps individuels et les populations,*

hétérogènes aux mécanismes juridico-politiques du pouvoir souverain ». [22] Autrement dit c'est un ensemble de processus et de rapports de pouvoirs qui s'exercent sur les corps, et notamment au travers des politiques publiques, des textes de recommandations de bonnes pratiques, de préconceptions morales ou religieuses, *etc.* Ainsi dans les propos recueillis on retrouve cette volonté d'émancipation : *« sans devoir passer par le corps médical bien trop souvent jugeur »*.

1.3. LES METHODES UTILISEES

Ainsi, ces femmes utilisent des méthodes sans hormones, et non mécaniques, sous plusieurs formes. La méthode de la symptothermie est celle qui semble revenir le plus souvent dans les fils de discussion, associée ou non à une application mobile pour smartphone. D'autres méthodes sont citées, telles que la méthode Ogino ou Billings, la méthode des températures ou encore le retrait. Des méthodes avec appareillages sont aussi utilisées comme *Persona* ou le *Lady Comp*. Cependant, la symptothermie semble être la méthode la plus appréciée des femmes désirant une méthode naturelle de contraception : *« la symptothermie qui m'a paru plus fiable et moins contraignante. Elle est le fruit de nombreuses recherches, dans le monde entier, et les règles sont très précises »*.

Cette méthode se base sur les travaux entrepris par le professeur J.Rötzer qui a observé la fertilité féminine au travers de plusieurs critères comme la glaire cervicale, la position du col de l'utérus et la température corporelle, pour déterminer les différentes phases du cycle féminin afin de réguler les naissances [24]. Sur la base des travaux de Rötzer, la symptothermie a été modernisée, notamment par la fondation *Sympto Therm*, [25]. Les partisans de la contraception naturelle évoquent des méthodes *« plus perfectionnées qu'à l'époque »*, avec l'utilisation d'applications sur smartphone et l'aide d'une conseillère.

Le recours à une conseillère semble nécessaire pour les pratiquantes pour adopter la symptothermie. D'une manière générale, les méthodes naturelles demandent un apprentissage de l'anatomie afin de s'observer correctement et suivre son cycle avec maîtrise. Le suivi par une personne formatrice (via l'application smartphone ou des ouvrages) permet cet apprentissage long : *« les méthodes naturelles reposent sur des mois d'observation avant de les appliquer »*, *« période d'adaptation pour décoder les signes »*.

De plus, les utilisatrices préconisent une grande communication dans le couple et une certaine stabilité de celui-ci. Par ailleurs, les méthodes naturelles de contraception s'avèrent n'être pas

seulement une contraception féminine mais plus une démarche au sein d'un couple à l'écoute et rigoureux. Car, celles-ci sont fiables seulement si les conditions sont respectées avec un apprentissage soigneux, ce qui sans aide d'une personne spécialisée, comme pourraient l'être les sages-femmes, peut s'avérer complexe à mettre en œuvre pour des novices. Les débats font ainsi rage sur les sites car ces méthodes ont leurs limites qui se cristallisent au travers de la connaissance du corps et des aléas de ce dernier : un moment de stress ou un simple rhume peut changer le moment de l'ovulation. Les incertitudes ainsi créées font de la contraception naturelle un moyen trop risqué aux yeux de la société et des professionnels de santé. Ceci pourrait expliquer qu'elle ne soit pas proposée aux femmes désireuses d'une contraception.

2. LA SOCIÉTÉ FACE À LA CONTRACEPTION NATURELLE

Sur les différents sites étudiés, un grand nombre d'arguments en défaveur de la contraception naturelle sont ainsi exposés, allant du dénigrement des méthodes « *ça n'est pas une méthode contraceptive mais une méthode de régulation des naissances* » aux jugements moraux « *la seule question à se poser c'est : veux-tu un bébé dans l'année ou non ?* ».

2.1. DES PRECONCEPTIONS PERSISTANTES

Dans l'esprit de la plupart des personnes contre ou ayant peu d'information sur la contraception naturelle, les personnes qui l'utilisent seraient marginales, dans un « *délire jeune et religieux et peut être vegan* ».

Pour eux, avoir recours à une méthode naturelle de contraception est un véritable retour en arrière et un recul face aux progrès scientifiques d'aujourd'hui. Comparée aux méthodes classiques, la contraception naturelle « *surprend* ». Pour les opposants aux méthodes naturelles, les hormones ont fait leur preuve dans le passé et aucun risque ne peut leur être associé : « *si les hormones avaient un risque d'empoisonnement elles ne seraient plus sur le marché* » ou encore « *les "méthodes naturelles" ne sont pas fiables, sinon ça se saurait et on n'aurait pas eu besoin d'en inventer d'autres !* ». Les méthodes naturelles sont alors pour eux inefficaces et avec des risques trop importants de grossesses non désirées : « *pour quelqu'un qui ne voudrait absolument pas de grossesse ce n'est pas une méthode que je conseillerais en moyen de contraception* ».

Ces discours sont en accord avec le discours des professionnels de santé responsables de la contraception qui ne recommandent pas ces méthodes car elles sont trop peu efficaces face aux méthodes classiques [12].

Malgré une évolution des méthodes naturelles, comme dit plus haut avec l'utilisation des smartphones et l'aide de conseillères, les méthodes plus anciennes restent dans l'esprit de beaucoup comme la méthode Ogino dont on se moque en parlant des « *bébés Ogino* ». Expression qui se retrouve dans les messages laissés sur les forums pour aller contre la contraception naturelle.

Les discours vont plus loin en associant l'utilisation de la contraception à la nécessité d'avoir recours par la suite à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) en cas de grossesse non désirée : « *je ne comprends pas les risques que prend cette nouvelle génération sachant que toute grossesse non désirée mènera systématiquement à un avortement certainement plus traumatisant et qui de surcroît n'est certes pas une méthode contraceptive* ».

Sans sembler s'être renseigné sur la méthode, et sans sembler connaître le parcours de chaque personne, ces opposants émettent des messages dénigrants : « *ces femmes devraient essayer l'accouchement ou l'ivg naturels. Sans péridurale ni anesthésie, ni césarienne, ou l'IVG avec de bonnes vieilles aiguilles à tricoter naturelles* ».

Ceci peut expliquer l'intolérance perçue par les femmes utilisatrices des méthodes naturelles et les discours d'accusations qu'elles peuvent recevoir : « *et bien va te faire stériliser* » ou encore « *accuser les jeunes femmes d'avoir une vie sexuelle plus erratique* »

Toutes ces croyances entraînent une mauvaise réputation de la contraception naturelle auprès des potentielles utilisatrices, mais aussi auprès des professions médicales.

En effet, connaissant l'efficacité des méthodes de contraception classiques, les femmes se restreignent à ces informations et s'autocensure : « *osant aborder le sujet en famille, je découvrais avoir des proches qui utilisaient une méthode scientifique de contraception naturelle* ». Ces méthodes classiques, prônées par les professionnels de santé et la société en générale, paraissent être alors une sécurité pour la plupart des femmes : « *Je me sentais ainsi en sécurité lorsque je prenais ma pilule* ».

2.2. METHODES REELLEMENT INEFFICACES ?

L'inefficacité des méthodes naturelles est beaucoup mise en avant dans les messages recueillis sur internet. Les effets indésirables surtout décrits sont des grossesses non désirées qui sont pour les opposants des méthodes naturelles, systématiquement stoppées par une interruption volontaire de grossesse.

Les méthodes naturelles font l'objet de moins d'études scientifiques ou avec des échantillons moins larges. Leur efficacité est donc difficile à évaluer correctement par manque de données.

Une étude sur la symptothermie montre que cette méthode est hautement efficace (indice de Pearl de 0,4 avec abstinence périodique) lorsque les usagers sont rigoureux [26].

Dans son livre, S. DEBUSQUAT, reprend plusieurs études avec les panels les plus grands possibles et des méthodologies irréprochables (voir annexe 3). À la suite de l'analyse de ces études, la méthode de la symptothermie et la méthode Creighton² (non citée dans notre étude), sont les méthodes de contraceptions naturelles les plus efficaces [20]. La méthode Creighton possède un indice de Pearl en utilisation parfaite de 0,1 à 0,5 et en utilisation courante 3 à 5. La symptothermie, possède, elle un indice d'utilisation parfaite de 0,4 et de 0,6 en utilisation courante avec abstinence périodique. En comparaison, la pilule possède un indice de Pearl de 0,3 en utilisation parfaite contre 8 en utilisation courante [20].

Ces deux méthodes naturelles peuvent alors être mises à égalité avec la pilule, même au-dessus, en ce qui concerne leur efficacité. En sachant que l'efficacité de ces méthodes naturelles est meilleure lors d'une abstinence durant la période fertile (10/15 jours par mois).

Cette abstinence périodique est un autre argument contre la contraception naturelle, retrouvée dans les messages de forums. En effet, cette abstinence est considérée comme peu épanouissante pour le couple, avec des « *rappports sexuels programmés, qui coupent la spontanéité* ». Ce qui sous-entend une vision de la sexualité normative, nécessairement avec pénétration et éjaculation, occultant de fait toutes les pratiques sans pénétration vaginale.

À la suite de ces différentes efficacités mises en avant dans les études disponibles, la contraception naturelle ne peut alors être la seule méthode incriminée par rapport au taux d'IVG élevée en France. Alors que les femmes, après le scandale de la pilule de 3^e et 4^e génération, utilisent de moins en moins ce moyen de contraception, le taux d'IVG n'augmente pas en parallèle [20]. Selon, la direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des

² Méthode qui s'utilise par observation de la glaire cervicale avec une abstinence durant la période fertile.

statistiques (DREES), le nombre d'IVG est plutôt stable depuis une dizaine d'années [27]. Il est de 218 100 en 2015, et se trouve chaque année autour de 220 000 depuis 2002 [27].

Après avoir montré que la perception de la fiabilité relevait plus du préjugé que de sa réalité scientifique, il serait maintenant intéressant de briser une forme de mise en tabou des méthodes naturelles auprès des professionnels de santé. Leurs donner les connaissances et les informer au sujet de ces méthodes leur permettrait d'accompagner chaque femme désirant se tourner vers une méthode contraceptive naturelle.

3. ADAPTATION DU DISCOURS DES PROFESSIONNELS POUR LE SUIVI DE CES FEMMES

De nos jours, le discours des professionnels face à la contraception est, malgré un large panel de produits, assez restreint en cas d'intolérance à certains moyens contraceptifs.

Lors de nos études médicales de sage-femme, la contraception est abordée dans le cursus. Les moyens de contraception étudiés sont les plus courants dans la pratique quotidienne des sages-femmes et ceux recommandés par les sociétés savantes en santé, c'est-à-dire, la pilule, le stérilet et l'implant qui sont les trois moyens les plus utilisés, comme méthodes hormonales et mécaniques.

Lors des stages pratiques sur le terrain, les moyens de contraception proposés aux femmes doivent être exhaustifs et comprennent en premier lieu ces trois méthodes phares. Ensuite les méthodes comme l'anneau vaginal, le patch, le diaphragme ou encore la cape cervicale peuvent être plus détaillées. Le préservatif masculin ou féminin, qui est le seul moyen qui protège des infections sexuellement transmissibles (IST), est lui toujours proposé. La plupart du temps, les méthodes naturelles de contraception ne sont pas évoquées ou déclinées par la perception d'un manque d'efficacité par les professionnels de santé, sages-femmes ou gynécologues. Aucune fois, lors des stages, un professionnel a proposé de lui-même une contraception dite naturelle, il semblerait donc qu'il y ait un manque d'information sur ces moyens contraceptifs.

Se pose alors un véritable problème lorsque la patiente désireuse d'une contraception, ne supporte aucunes hormones et ne souhaite pas de méthode mécanique. Il reste alors peu d'alternatives.

Cette question se pose pour les femmes avec des facteurs de risque ou des incompatibilités, mais aussi pour les femmes qui ne désirent simplement pas de contraception classique.

Ce pouvoir des méthodes hormonales et mécaniques ancrées depuis plusieurs années, empêche l'ouverture sur des méthodes plus naturelles, jugées comme alternatives voire d'un autre temps.

La contraception naturelle nécessite un apprentissage de son anatomie pour savoir utiliser au mieux cette méthode contraceptive. L'apprentissage de l'anatomie féminine et masculine se fait lors des cours d'éducation à la sexualité dès l'école primaire. Au collège et au lycée, cet enseignement est plus approfondi et permet aux élèves de s'approprier des connaissances sur leur anatomie, de connaître les risques et de développer des attitudes telles que l'estime de soi ou encore l'autonomie et la responsabilité [28]. Malgré cela, un manque de connaissances évidents des femmes sur leur anatomie se profile par l'analyse des messages écrits sur les forums. Les femmes relèvent une faiblesse dans l'apprentissage de l'anatomie féminine : « *on est souvent loin de bien connaître son corps* » ou encore « *avec comme base mes vieux souvenirs de biologie du collège* ».

De plus, elles déplorent le manque d'informations données par les professionnels de santé en ce qui concerne cette anatomie et la contraception en général : « *c'est le rôle des professionnels de santé de les informer et de leur conseiller une contraception adaptée à leurs besoins* ».

En ce qui concerne plus spécifiquement la contraception naturelle, l'analyse des forums met en avant un manque d'information sur celle-ci. Les femmes réunissent elles-mêmes, « *sans l'aide des professionnels* », les informations dont elles ont besoin et ceci leur prend parfois « *plusieurs années* ». Ces femmes regrettent le manque de communication des professionnels, mais aussi de connaissances par rapport aux méthodes naturelles existantes : « *peu de médecins parlent des méthodes naturelles* », « *il serait bon que les professionnels de santé lisent les publications de l'OMS sur la fiabilité de la méthode symptothermie par exemple* ». Ces méthodes semblent alors totalement ignorées par les spécialistes de la contraception.

CONCLUSION

Le rôle des sages-femmes, et des autres professionnels responsables de la santé des femmes, est de suivre au mieux leurs patientes en donnant les informations et conseils adaptés à leur désir de contraception.

Aujourd'hui certaines femmes sont à la recherche de nouveaux moyens de contraception qu'elles jugent moins contraignants, avec moins d'effets secondaires et plus respectueux de leur corps. En effet, elles ne veulent plus avoir recours à des hormones néfastes pour leur santé. Mais elles veulent aussi retrouver une vie plus saine au travers d'un processus de retour au naturel, en apprenant à observer, comprendre et être à l'écoute de leur corps.

De plus, ces femmes ne veulent plus être étrangères dans le choix de leur contraception et être actives dans la prise de décision. Une volonté d'émancipation se dessine et permet à ces femmes de faire le meilleur choix pour elles dans leur contraception sans que celle-ci ne soit subie, ce phénomène est défini par l'empowerment. Cette volonté d'émancipation peut aussi se traduire par une défiance du corps médical. Les patientes se sentent bien trop souvent jugées dans leur décision, mais surtout en manque d'informations nécessaires pour une efficacité optimale de leur moyen de contraception.

L'utilisation de la contraception naturelle semble leur apporter tous ces bénéfices attendus, tels qu'un épanouissement physique et psychologique, une réappropriation du corps, un retour de la libido et une complicité plus forte dans le couple.

Pourtant, les méthodes naturelles ont mauvaise réputation auprès de la société en générale mais aussi et surtout auprès des professionnels de santé, les définissant comme « *méthode d'espacement des naissances* » et non comme contraception. C'est pour cela qu'aucun professionnel ne semble proposer ces méthodes spontanément lors d'une consultation.

De plus, dans l'esprit de la population générale, les méthodes de contraception naturelle restent archaïques et inefficaces, aboutissant systématiquement à une grossesse non désirée. Les utilisatrices de la méthode remarquent une certaine intolérance de la part des opposants, qui vont même jusqu'à avoir des discours malveillants. Pour eux, ces méthodes, qui aboutissent forcément à une grossesse non désirée, sont associées au recours systématique à l'IVG.

Tous ces préjugés entraînent une faible notoriété de ces méthodes auprès de potentielles utilisatrices. En effet, la connaissance de l'efficacité des méthodes de contraception classiques et le discours des professionnels, entraînent une autocensure des femmes elles-mêmes sur leur contraception.

Cependant, nous avons montré que le taux d'interruption de grossesse ne diminuait pas sur ces dernières années, malgré un large panel de méthodes contraceptives et une large utilisation des méthodes classiques. Les méthodes naturelles ne peuvent donc pas être les seules méthodes en faute. Mais aussi, grâce à plusieurs études scientifiques, nous savons que les méthodes naturelles ont une efficacité qui est comparable à celle de la pilule lors d'une utilisation parfaite.

Ces méthodes pourraient alors être proposées aux femmes lors de consultation de contraception. Mais par défaut de connaissances et de formation sur ces moyens naturels les professionnels de santé laissent ces méthodes de côté.

Pour pallier le manque de connaissance des femmes sur leur anatomie et leur contraception, les professionnels doivent adapter leur discours lors des consultations. De plus, afin de répondre à une demande de plus en plus grande, l'information sur les méthodes naturelles de contraception semble devenir une étape indispensable. Qui plus est, cette information par les professionnels est demandée par les femmes désireuses d'un nouveau moyen de contraception. Car malgré une méfiance du corps médical, ces femmes ont besoin d'informations et d'un suivi adapté pour parvenir au mieux à utiliser les méthodes de contraception qu'elles désirent, c'est-à-dire ici, les méthodes naturelles.

Ce travail, permet de connaître les motivations des femmes à utiliser les méthodes naturelles et leurs attentes sur le suivi de leur contraception, ce qui peut aider les professionnels à avoir des discours appropriés lorsque l'une de leurs patientes ne désirent pas de contraception classique. C'est-à-dire, lui laisser le choix dans sa contraception et la faire participer, confirmer ses connaissances en termes d'anatomie féminine, et lui proposer les méthodes naturelles de contraception en expliquant leur principe.

Pour corriger la rareté des informations et connaissances sur le thème de la contraception naturelle, il serait intéressant de développer des études scientifiques adaptées pour continuer d'approfondir les connaissances et de montrer leur efficacité.

De plus, il serait peut-être avantageux de réaliser un guide d'information à la disposition des femmes et des professionnels de santé afin de les aiguiller dans le choix et l'indication des méthodes naturelles de contraception.

Ces méthodes naturelles de contraception sont surtout centrées ici sur la femme. Mais comme dit plus haut dans ce travail, la contraception n'est pas seulement une affaire de femme, mais une affaire de couple. Ce moyen de contraception permet aux couples de réapprendre à connaître leur corps et à redécouvrir des sensations.

Il faut savoir, que des contraceptions masculines autres que le préservatif et la stérilisation, existent. Mais comme pour la contraception naturelle féminine, peu de données sont accessibles pour pouvoir les proposer.

BIBLIOGRAPHIE

1. Jaspard M. Sociologie des comportements sexuels. Troisième édition. Paris : édition La découverte ; 2017. 128p
2. Bodet A. Histoire de la contraception : de la grossesse subie à la grossesse désirée [thèse]. Université d'Angers ; 2014. 164p.
3. Flandrin JL. La vie sexuelle des gens mariés dans l'ancienne société : de la doctrine de l'Eglise à la réalité des comportements [en ligne]. 1982 [consulté en avril 2018]. Disponible sur https://www.persee.fr/doc/AsPDF/comm_0588-8018_1982_num_35_1_1526.pdf
4. Knibiehler Y. L'éducation sexuelle des filles au XXe siècle. Clio, Histoire femmes et sociétés [en ligne]. 1996 [consulté en mars 2018]. Disponible sur <https://journals.openedition.org/cli/436>
5. Gouvernement.fr. Vote définitif de la loi Neuwirth autorisant la contraception en France [en ligne]. [consulté en mars 2018] Disponible sur <http://www.gouvernement.fr/partage/9837-50e-anniversaire-du-vote-de-la-loi-neuwirth>
6. Legifrance - Loi n° 67-1176 du 28 décembre 1967 relative à la régulation des naissances et abrogeant les articles L. 648 et L. 649 du code de la santé publique. [en ligne]. [consulté en décembre 2017]. Disponible sur <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000880754>
7. Legifrance – Loi n° 74-1026 du 4 décembre 1974 portant diverses dispositions relatives à la régulation des naissances. [en ligne]. [consulté en décembre 2017]. Disponible sur https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?cidTexte=JPDF0512197400012123&categorieLien=id
8. Legifrance – Loi n° 75-17 du 17 janvier 1975 relative à l'interruption volontaire de la grossesse. [en ligne]. [consulté en décembre 2017]. Disponible sur <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000700230&dateTexte=20180330>
9. W.H.O. (World Health Organization). *Contraception* [en ligne]. [consulté en décembre 2017). Disponible sur : <http://www.who.int/topics/contraception/fr>

10. HAS. Fiche Mémo. Contraception : prescriptions et conseils aux femmes [en ligne]. Juillet 2013, mise à jour janvier 2015 [consulté en janvier 2018]. Disponible sur https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-02/1e_maj_contraception_prescription-conseil-femmes-060215.pdf
11. Choisir sa contraception [en ligne]. Paris : Santé Publique France. [consulté en décembre 2017]. Disponible sur <http://www.choisirsacontraception.fr>
12. HAS. Méthodes contraceptives : focus sur les méthodes les plus efficaces disponibles. [en ligne] Mars 2013 [consulté en mars 2018]. Disponible sur https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-03/synthese_methodes_contraceptives_format2clics.pdf
13. Ameli. L'efficacité des moyens contraceptifs [en ligne]. Avril 2018 [consulté en avril 2018]. Disponible sur <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception/efficacite-moyens-contraceptifs>
14. OMS. Planification familiale/Contraception [en ligne]. Février 2018 [consulté en mars 2018]. Disponible sur <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/fr/>
15. Larat M. La pilule est amère. Paris : édition Stock ; 2013. 168p.
16. ANSM. Questions – Réponses pilule contraceptives [en ligne]. Juin 2013 [consulté en janvier 2018]. Disponible sur http://ansm.sante.fr/content/download/43793/569012/version/8/file/OR_ANSM_COC_MAJ_26062013.pdf.
17. Bajos N *et al.* La crise de la pilule en France : vers un nouveau modèle contraceptif ?, enquête Fecond, INED-INSERM. Populations et Société. 2014 ; n°511.
18. Rahib D, Le Guen M, Lydie N. Quatre ans après la crise de la pilule, les évolutions se poursuivent. INPES : Enquête Baromètre santé 2016 Contraception. [en ligne] Septembre 2017 [page consultée en décembre 2017]. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1806.pdf>
19. Le Planning Familial. Le planning et la contraception [en ligne]. Mai 2017 [consulté en avril 2018]. Disponible sur <https://www.planning-familial.org/articles/le-planning-et-la-contraception-00356>
20. Daumerie N. Empowerment et santé mentale : recommandations, définitions, indicateurs et exemples de bonnes pratiques. La Santé de l'homme. Mai-Juin 2011 ; n°413 : p8-10.

21. Genel K. Le biopouvoir chez Foucault et Agamben. Methodos [en ligne]. Avril 2004 [consulté en avril 2018]. Disponible sur :
<https://journals.openedition.org/methodos/131>
22. Debusquat S. J'arrête la pilule. Paris : les liens qui libèrent ; 2017. 304p.
23. HAS. Contraception chez l'homme et chez la femme [en ligne]. Octobre 2017 [consulté en mars 2018]. Disponible sur https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-02/contraception_fiches_memo_rapport_delaboration.pdf
24. Rötzer J, Bourgeois C. L'art de vivre sa fertilité. Méthode sympto-thermique de régulation naturelle des naissances. Paris : La nouvelle cité ; 1999. 128p.
25. Fondation Sympto Therm. L'histoire de la fondation [en ligne]. 2013 [consulté en avril 2018]. Disponible sur <https://www.symptotherm.ch/les-fondateurs-notre-histoire>
26. P. Frank-Herrmann, Heil,J., Gnoth,C. et al. The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behavior during the fertile time : a prospective longitudinal study. Hum.Reprod. 2007 ; 22 : 1310-1319.
27. Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques. Les interruptions volontaires de grossesse en 2015. Etudes et résultats. 2016 ; n°0968.
28. Ministère de l'éducation nationale. La santé des élèves : éducation à la sexualité [en ligne]. Octobre 2017 [consulté en mars 2018]. Disponible sur :
<http://www.education.gouv.fr/cid115029/education-a-la-sexualite.html>

ANNEXES

ANNEXE 1 : MESSAGES RECUEILLIS SUR LES FORUMS

Forum MadmoiZelle : 2017

- Déjà chaque contraception a des limites, même utilisée à son mieux, la fiabilité n'est jamais complètement garantie. Pour se rapprocher du risque zéro, il faudrait combiner les mécanismes d'actions de plusieurs méthodes... En fait, la question se pose pour chaque personne qui peut tomber enceinte et qui a des rapports sexuels possiblement féconds (je ne trouve pas de meilleurs mots) En plus je trouve que chaque fois, on ne précise pas assez... mais les méthodes naturelles reposent sur des mois d'observation avant de les appliquer! La plupart des personnes ont conscience des risques, et peut-être même encore plus que pour les autres méthodes parce qu'on ne les prend pas au sérieux, elles ne se jettent pas par hasard dedans.
Et puis, de façon similaire à ce qu'a permis la pilule comme premier moyen de contraception et donc de reprise de contrôle du corps, les méthodes d'observation sont aussi un moyen de reprendre contrôle de son corps mais de manière différente, sans devoir passer par le corps médical bien trop souvent jugeur et indépendamment de l'industrie pharma. Je vois ça comme d'une stratégie générale d'empowerement à mon avis.
- Je trouve cela dommage que des méthodes comme celles présentées ici fassent de l'ombre à une autre méthode naturelle beaucoup plus fiable. Malheureusement la pilule (et autre contraceptive à base d'hormones) ne convient pas à tout le monde et à part le stérilet en cuivre il n'y a pas d'autre option dont on parle vraiment...
Je ne mets absolument pas en cause l'utilisation de la pillule (qui a notamment permis à ce que les femmes aient une vie sexuelle plus libre) et qui peut être plus facile d'utilisation lorsque l'on est jeune mais parfois cela ne convient pas.
Personnellement cela m'a également permis de renouer avec mon corps et d'apprendre enfin à comprendre comment il fonctionnait
- Pour ma part, j'utilise le Lady Comp et je trouve cette machine fabuleuse! Il s'agit d'un moniteur de fertilité fiable à 99,3%! C'est en fait une sonde thermique reliée à un ordinateur dans lequel il faut rentrer quelques informations (menstruations etc.) et qui nous dit tous les jours si nous sommes fertiles ou non! Personnellement je ne compte pas tomber enceinte et ce truc marche vraiment bien! Je voulais arrêter la pilule et utiliser une contraception sans hormone et pour moi c'est une révolution.

1. Forum Doctissimo : 2011-2013

- Idem j'ai 23 ans et ça fait longtemps que j'utilise des méthodes naturelles en particulier le retrait, et nos rapports sont calculés selon mon cycle. Observation des glaires, et mes cycles sont régulés par homéopathie, et les règles tombent toujours à la bonne date alors qu'avant c'était très irrégulier. j'ai testé beaucoup de pilule, patch, anneau aucune n'allait, et le DIU cuivre impossible, j'ai déjà des règles hémorragiques. je ne souhaite absolument pas tomber enceinte mais je n'ai pas d'autres solutions

:aucune pilule ne me convient, et elles contiennent toute sans exception du lactose (j'y suis totalement intolérante, ce qui me provoque des vomissements et diarrhée dans la demi-heure qui suis) le DIU cuivre impossible: j'ai des règles trop abondantes, j'ai essayé le patch EVRA et l'anneau Nuvaring j'ai eu pour les 2 TOUT les effets secondaires...j'ai désespéré longtemps, même au point de vue psychologique " je suis pas normale .. " j'ai très longtemps utilisé le **préservatif** (d'ailleurs j'ai oublié d'en parler) c'est très efficace quand ça craque pas .. mais mon nouvel ami a un gros souci, rendant le rapport impossible : perte de l'érection, dès la mise en place du préservatif, et c'est pas faute d'avoir essayé des dizaines de fois.

je pense quand **contraception d'urgence** j'utiliserai un DIU cuivre quand même (et oui c'est un moyen très peu connu de contraception d'urgence, empêchant l'œuf de s'implanter dans l'utérus), puisque l'on peut toujours demander à le retirer quand on veut et que ça ne provoque pas les mêmes effets secondaires qu'un contraceptif hormonal.

- Moi j'utilise la méthode Billings depuis plus de 15 ans et pour rien au monde je laisserais tomber! Cette méthode me convient car elle est simple et s'adapte à tous les types de cycles (courts, longs, irréguliers ou pas) et toutes les situations (post accouchement, allaitement, maladie, péri-ménopause etc)
Bref je recommande +++!
- J'ai utilisé Persona pendant 7 mois sans gros souci, mais comme j'étais jamais vraiment sûre de moi et que je passais mon temps à stresser comme une folle... ben je suis passée au diu cuivre

2. Forum Magicmaman : 2013

- Bonsoir,
après la naissance de BB2, il y a 2 ans, je me suis fait poser un stérilet (mirena). Seulement voilà, des effets indésirables se sont fait ressentir au fil des mois (boutons sur le visage, fatigue, déprime, plus de libido ...)
Au bout d'1 an, je le fais retirer, ma SG me prescrit une pilule, car problème d'endométriose, donc contraception aux hormones fortement conseillée !
Du coup, les hormones sont toujours là, et certains mauvais symptômes sont toujours là ...
J'envisage fortement d'arrêter la pilule. Mon mari me l'a même suggéré.
Nous ne souhaitons pas forcément un 3ème bb, donc il faudrait suivre une contraception naturelle, mais je n'y connais pas grand chose.
Quelqu'un utilise cette méthode ? Comment l'appliquer au mieux ?
Merci pour vos réponses
- Je suis suivie par une sage femme, et je l'ai justement vue ce matin. Je lui ai dit que j'avais arrêté la pilule et que pour l'instant, je souhaitais voir comment ça se passait au niveau des effets secondaires. Elle ne m'a pas freinée dans mon élan. Elle pense aussi que les hormones ne me conviennent pas forcément, alors je vais continuer comme ça ... tant que ça fonctionne ... 😊
- je comprends tout à fait ce que vous vivez..j'ai eu mon premier après avoir flippé TOUS les mois! car je faisais la méthode naturelle pour arrêter avec la pilule qui m'angoissait de plus en plus. Pour ne plus stresser comme une malade, j'ai acheté Ladycomp (<http://www.lady-comp.fr/>) après la naissance de ma fille..et là ça fait 4 ans que j'utilise cette machine qui en fait me donne mes jours fertiles.je sais que cette

machine est compatible avec tout le monde et que je pourrai l'utiliser comme moyen de contraception durant l'allaitement, ce qui me va car je pense que je suis prête pour un deuxième enfant

- J'aimerais savoir s'il y a des personnes qui pourraient me renseigner sur la contraception naturelle. En effet, je ne suis pas pour toutes ces méthodes chimiques que je pense dangereuses pour la santé. Et comme je pense que la nature ne nous a pas laissé sans solution j'opte (j'ai 30 ans) pour apprendre à mieux connaître mon propre corps.
- Je suis comme toi, je n'aime pas ces méthodes chimiques (pilules) ou invasives (stérilet, implants) comme moyen de contraception.

Ces moyens de contraceptions sont un réel progrès, mais, pour ma part, elles ne me conviennent plus, dans ma conception de mon corps et de la vie en général.

Perso, j'ai opté pour la méthode des températures.

En ce moment, j'essaye d'avoir un deuxième bébé, donc bon, je me sers aussi de cette méthode pour déterminer mon ovulation.

Sinon, je compte utiliser l'appareil persona après cette deuxième grossesse.

Bisous à toi.

Ariane

PS: il est important d'avoir conscience que les méthodes naturelles sont moins fiables que les méthodes chimiques ou invasives (96% de fiabilité pour le persona notamment) et il faut donc être prêt à pouvoir accepter l'éventualité d'une grossesse imprévue et ses conséquences

- Et oui, la contraception naturelle souvent est mal comprise par les gens et on se fait, au mieux rembarée, au pire insultée...

Vraiment dommage cette intolérance...

Sinon, pour ma part, je trouve que la méthode de la température est assez fiable (enfin pour moi du moins).

Par contre, la méthode billings... bouh... impossible chez moi. J'ai des glaires comme pour une ovulation à longueur de cycles... à n'y rien comprendre!

Sinon, pour ma part, je ne condamne pas du tout la contraception, loin de là.

C'est un réel progrès pour les femmes et surtout les jeunes filles qui débutent leur vie sexuelle.

Par contre, il est tant d'admettre que certaines femmes souhaitent parfois autre chose.

On a le libre choix pour la contraception... alors pkoï pas pour la non-contraception.

Chez moi, il n'y a pas d'idéaux religieux (que je respecte tout à fait par ailleurs) mais seulement une volonté d'être plus en phase et plus à l'écoute de mon corps.

PS: Moi j'ai trouvé la base de la méthode contraceptive naturelle dans un bouquin de poche... à l'origine pour des conseils de conception!!! :biggreen:

3. Galasblog : février 2017

Je ne voulais pas arrêter la pilule car elle m'apportait un certain confort :

- J'ai commencé à la prendre pour contrer **mon acné** et avant tout, j'avais surtout peur de retrouver cette peau qui m'a fait honte pendant tant d'années.

- Avant de prendre la pilule, j'avais **des cycles affreusement compliqués**. Non seulement les douleurs étaient affreuses, mais en plus, pendant une longue période, j'ai eu de terribles nausées : je vomissais du réveil jusqu'au coucher le 1er jour de mes règles. La pilule a éradiqué ces douleurs et autant vous dire que je redoutais au plus haut point de les retrouver.
- Par ailleurs, **j'ai lu tellement de choses négatives** sur l'arrêt de la pilule sur internet. Des expériences de blogueuses catastrophiques, tant au niveau de l'acné que des cycles compliqués, douloureux et irréguliers mais aussi des cheveux gras, des poils qui poussent en abondance ... Ca laissait franchement à désirer.
- Et finalement, **j'avais terriblement peur de tomber enceinte**. Je me sentais ainsi en sécurité lorsque je prenais ma pilule.

Même si je n'ai jamais trop voulu me renseigner, je savais tout de même que la pilule était dangereuse pour ma santé et rien que le fait de le savoir me perturbait. Le seul fait de voir passer les titres de certains articles a suffi à me faire peur (voilà pourquoi je n'ai pas besoin d'approfondir le sujet !).

- J'ai malheureusement été témoin chez deux personnes de mon entourage (de mon âge) d'AIT et de phlébites dus à la pilule. Cela ne m'a absolument pas rassurée quant à la prise quotidienne de ce cachet
- Mon chéri m'a demandé à plusieurs reprises de l'arrêter et il ne comprenait pas pourquoi je continuais de prendre cette saleté. Cela m'a beaucoup aidée et encouragée dans mon cheminement.
- Je savais que la pilule régissait mes hormones, mais je n'ai jamais réalisé que cela impliquait donc qu'elle régissait fatalement mes humeurs. Et cela m'a troublée d'apprendre que je n'étais – à ce point – pas maître de mes émotions.
- Le coût de la pilule (celles que j'ai prises n'étaient pas remboursées) a lui aussi pesé dans la balance.
- A la base, je prenais la pilule Diane 35 (anti-acné) et elle me convenait très bien. Lorsqu'elle a été interdite, j'ai non seulement flippé mais j'ai surtout du en changer. Je n'ai jamais réussi à retrouver de pilule qui me convienne. J'ai du en changer tous les 4 à 6 mois car j'avais à chaque fois de nombreux effets secondaires difficiles à supporter. Cela m'a mis la puce à l'oreille sur le fait que la pilule n'était pas faite pour moi ... Au bout du 4ème changement de pilule, j'ai commencé à en avoir un peu marre
- En parlant d'en avoir marre ... Prendre un comprimé tous les jours, pendant 6 ans, c'est vraiment pénible. Le principe de devoir y penser chaque jour à la même heure m'a rendue dingue sur la fin. Et je ne parle même pas du stress perpétuel de l'oublier (ça me réveillait parfois la nuit ...). Bref, je trouvais que c'était beaucoup trop (et je me mettais aussi une pression énorme).

Tous ces inconvénients ont eu le dessus sur les avantages de la pilule et j'ai donc finalement décidé de l'arrêter. Comme j'avais peur des effets secondaires de l'arrêt de la pilule, j'ai mis pas mal de solutions naturelles en place pour les contrer. Je vous raconterai tout cela dans un prochain article pour ne pas que celui-ci soit trop long : ce que j'ai fait et si oui ou non cela a fonctionné (je vous donne un indice : oui) !

Sur le principe, la pilule m'agace. Elle est censée **apporter à la femme une certaine émancipation**. Oui, dans un sens. Mais je vois surtout que la responsabilité nous incombe encore une fois si jamais nous l'oublions. Tout repose sur nous et s'il arrive une grossesse non désirée, c'est notre faute et on nous culpabilise à fond. **Je ne suis pas d'accord**. D'ailleurs, j'avais mis une alarme sur le réveil de mon copain qui devait lui aussi penser à la prise de « ma » pilule afin que l'on partage cette responsabilité. Il n'y a pas de raison, non mais ! Combien de mecs j'ai entendu dire qu'ils n'étaient pas contents après leurs copines parce que celles-ci avaient oublié de prendre

leur pilule. Ca me met hors de moi. Comme ces pharmaciens/nes qui font la morale aux filles qui viennent acheter la pilule du lendemain (ce que j'ai vécu pour l'une de mes copines qui n'osait pas aller l'acheter et qui a bien fait de m'envoyer à sa place : grosse leçon de morale absolument inappropriée et déplacée). Ca me rend vraiment dingue. PERSONNE n'est infailible. Et si j'étais très organisée avec la prise de ma pilule, je vois bien que je suis l'exception qui confirme la règle. Autour de moi, absolument aucune de mes copines ne la prend « correctement ». **Elles l'oublient tout le temps, tout le temps, tout le temps.** Et on nous vend ça comme le contraceptif ultime ... Merci, mais non merci ...

Ce qui me met encore plus hors de moi que tout ce que j'ai énuméré plus haut : ce sont **les mecs qui refusent le préservatif** « parce que c'est nul », et qui exigent d'une certaine façon que leur copine prenne la pilule. Donc en fait, on doit se bousiller la santé, penser tous les jours à prendre notre médicament, se faire incendier si on l'oublie (et si par malheur la pilule faisait baisser notre libido, on se fait engueuler aussi), tout ça parce que **certains ont décidé qu'ils refusaient un morceau de plastique** ? Ce qui est déplorable, ce ne sont pas les rapports avec capote, c'est le comportement déplacé et affreusement dangereux de certains (oui parce que *la pilule est dangereuse*).

Personne n'a à décider pour nous si l'on doit ou non se bousiller la santé, surtout pas pour une raison aussi futile et stupide.

○ **Réponses :**

Il en existe plusieurs. Attention je ne parle pas de méthode Ogino ou de retrait!!! Ces méthodes ne sont pas fiables! En revanche avec un accompagnement et une formation il en existe plusieurs: symptothermie, billings, FertilyCare, MAO qui sont toutes basées sur l'auto-observation. Elles nous permettent de bien comprendre notre corps, notre cycle et parfois de régler des soucis de santé (kyste, cycle irrégulier, etc.). Si on a besoin d'être rassurée il y a le ladycomp. L'un des gros avantages de ces méthodes (outre leur absence d'hormone): l'implication du conjoint! Car oui pour éviter le bébé il faut parfois faire ceinture pendant quelques jours. Toutes ces méthodes ont un site internet. Le seul mot d'ordre pour qu'elles fonctionnent: la formation et la discipline!

J'ai 39 ans et je suis sous contraceptif oral car à l'âge de 25 ans, une gynécologue m'a diagnostiqué une endométriose. Je n'ai donc plus mes règles depuis des années et j'en suis ravie ! J'ai bien eu des tentatives pendant lesquels j'ai arrêté car je ne voulais plus prendre des hormones mais j'ai vite regretté. Souffrir le martyr pendant mes règles souvent plus d'une semaine, ne plus pouvoir bouger pendant 2 jours (c'est pratique quand tu dois travailler !), j'ai bien vu que les inconvénients immédiats, physique et sociaux, dépassaient largement un potentiel danger pour la santé. De plus, ne plus avoir mes règles m'a probablement évité que l'endométriose me provoque des problèmes de santé et ne s'attaque à mes organes.

Après je pense qu'un contraceptif reste une libération pour les femmes. Mais je trouve anormal qu'en France, les gynécologues prônent à tout prix la pilule et ne proposent pas le stérilet aux femmes, même si elles n'ont pas d'enfant. Les médecins, comme souvent, laissent peu de choix aux patientes, ne proposent pas toutes les alternatives et ne laissent pas beaucoup les femmes s'exprimer sur leur craintes sans les faire passer pour des idiotes.

Donc même si je ne n'ai pas fait le même choix, je trouve ta réflexion intéressante car c'est essentiel que les femmes prennent en mains leur corps et qu'elles ne « subissent » pas leur type de contraception ou son absence. Ce choix peut évoluer au fil du temps en fonction de sa vie et de sa santé mais il doit être fait en toute connaissance de cause.

Je voulais juste rajouter que la contraception reste une libération favorable pour les droits de la femme. Déconnecter la sexualité de la procréation est une évolution positive pour le vie sexuelle des femmes et leur vie tout court. Les calculs sur les cycles demeurent bien aléatoire car les spermatozoïdes ont une longue vie ! Et programmer sa vie sexuelle comme ça, c'est pas très glamour ! Je ne suis pas forcément une pro pillule mais si l'on ne souhaite pas d'enfant, un moyen de contraception reste bien utile.

Les méthodes de contraception naturelles comme la symptothermie ou la méthode billings sont fiables (études à l'appui) si on est bien formé. Il ne s'agit pas de « calcul » mais d'observation journalière, notre corps nous parle, il suffit de savoir l'écouter. En effet, le cycle féminin évolue, c'est pour cela que cela nécessite une auto observation quotidienne, mais tous les jours du cycles ne sont pas fertiles. Un spermatozoïde vit 6 jours s'il y a de la glaire cervicale, mais s'il n'y en a pas il ne peut vivre que 2h...

Certes cela demande un peu de rigueur au début, et parfois une période d'adaptation pour bien décoder les signes, mais une fois l'apprentissage fait cela devient instinctif. C'est pour moi la seule manière de gérer sa fertilité de manière autonome puisqu'on ne dépend pas d'une prescription, d'un médecin, d'un labo (et c'est une sage-femme qui parle!)

Bonjour Gala !

J'ai pour ma part arrêté la pilule il y a quelques mois, pour passer à la méthode symptothermique. Cette méthode passe par l'observation de sa glaire cervicale, couplée à la prise de température. Une application permet d'entrer ses données et de suivre son cycle au jour le jour, en indiquant quel jour on est fertile, et quel jour non. Cela demande certes à un apprentissage de quelques mois, et un peu de rigueur, mais franchement je revis ! J'ai été sous pilule pendant 18 longues années, et la supportais de plus en plus mal. Aujourd'hui, je me redécouvre complètement, je fais vraiment connaissance avec moi-même. J'écoute mon corps, mes ressentis, je ne suis plus éteinte comme j'ai pu l'être. Ma vie de couple connaît également un nouveau souffle, car pendant des années, je n'ai plus eu de libido. Après le premier mois sans pilule, j'en ai pleuré, en me demandant comment j'ai pu me malmener ainsi durant toutes ces années. Aujourd'hui, s'il y a risque, j'utilise un diaphragme. Je ne suis ni pro ni contre le stérilet, mais pour ma part, je ne souhaite tout simplement plus rien. Mon compagnon est à fond derrière moi et je lui en suis très reconnaissante. C'est merveilleux d'avoir pu se libérer de tout ça en tout cas ! Merci pour ton article, il faut vraiment en parler.

4. Forum Onmeda : 03.2006

Question sur CN

- Pilule, patch, anneau, [stérilet](#) au cuivre??? Tu as vraiment tout essayer?
Franchement, ces méthodes ne fonctionnent pas très bien. Elles ne peuvent être utilisées QUE dans des couples où un enfant ne serait pas un problème.
- je recherche une méthode naturelle, je viens d'arrêter la pillule car c'est vraiment trop chimique... il existe plusieurs méthode:
 - celle de la température (thermomètre ou micro-ordinateur type bioself ou ladycomp)

- la méthode billings (mais il y a bcp de jours d'abstinence sexuelle! 😊)
- le sexe-[yoga](#), mais il y a très peu d'infos
- Pour la température
C'est du n'importe quoi. Un peu de [fatigue](#), un [rhume](#) et hop, c'est foutu. De plus, ça fait aussi dans les 10-15 jours d'abstinence sexuelle.
- j'ai arrêté la pilule le mois dernier et comme toi je recherche une méthode naturelle. j'ai trouvé sur internet le CYCLOTTEST2PLUS, c'est un appareil qui prend ta température tous les matins et qui selon le site est fiable de 97 à 99%. Il est commercialisé par les laboratoires Cryobiosystem, tu trouveras des infos sur leur site. Cet appareil tient compte des influences externes sur le cycle de la femme, comme la [fièvre](#) par exemple. Moi je l'ai pas encore car à la Réunion il n'est pas commercialisé, mais j'ai demandé à une amie qui se rend en métropole de voir si elle ne le trouve pas sur Paris. Normalement il est est vendu en pharmacie!
J'ai aussi pensé à Persona mais je ne suis pas sûre de sa fiabilité!
- Ce qui est "naturel"...
... c'est de tomber [enceinte](#) quand on a des rapports sexuels !
La preuve, les méthodes dites naturelles proposent en fait de s'abstenir de tout rapport dans les périodes à risque.
Ces méthodes sont valables pour les couples pour qui l'arrivée d'un enfant serait bienvenue.
Maintenant, si c'est le côté "chimique" de la pilule qui te gêne, il y a aussi les méthodes mécaniques: [DIU](#) non hormonal, [préservatif](#), etc...
- je suis ok avec les posts qui te disent d'être réaliste et que les "méthodes naturelles"(étude de sa glaire cervicale, retrait ,méthode des températures-ogino etc...) ne sont pas fiables , sinon ça se saurait et on n'aurait pas eu besoin d'en inventer d'autres
pour moi ,les nouveaux produits "persona" et "cyclotest" sont plus des moyens de démarrer une [grossesse](#) en aidant à repérer chaque mois la période d'[ovulation](#).mais comme [contraception](#) , c'est nul , puisque la période féconde est tellement aléatoire chez une femme.[rhume](#),contrariétés au travail, dispute avec le conjoint, [fatigue](#), déprime, déménagement, déplacements professionnels et hop l'ovulation est bousculée! ça n'est jamais mathématique et réglé comme du papier à musique, c'est lié au psychologique.si l'arrivée de la pilule a tellement était géniale en 69 , c'est parce que nos mères, grand-mères et arrière-grand-mères en avaient vraiment bavé d'être angoissées chaque mois: [enceinte](#) ou pas ? d'où [avortement](#) clandestin ou pas?
il y a plein de nouvelles méthodes maintenant qui ne sont pas chimiques ou à moitié (essaye l'anneau contraceptif).quand on est une femme, qu'on n'a pas de contraception ,on a un maximum de risques de tomber enceinte chaque mois,voilà ,c'est une règle pour toute la planète!
à moins que tu aies envie de tomber enceinte inconsciemment et que tu ne veux pas te l'avouer ?
- nous utilisons Billings depuis plus de 5 ans sans aucun souci. Il faut compter une dizaine de jours d'abstinence mais bon, c'est pas dramatique, on se "rattrape" le reste du cycle. Cette méthode demande formation, suivi par un couple formateur, régularité et sérieux. Mais elle nous convient très bien.
- de vouloir laisser ton corps vivre naturellement, je te conseille Billings que nous pratiquons depuis 12 ans, ça n'est pas une méthode contraceptive mais une méthode de régulation des naissances c'est à dire

que l'esprit est différent et à mon avis peu de personnes sont capables de la suivre : les qualités requises sont ; stabilité du couple, grande communication et écoute, une certaine maîtrise de soi et en même temps bcp d'amour de fantaisie et d'imagination, enfin une vraie ouverture à la vie; si tu te reconnais dans ces qualités tu pourras pratiquer la méthode Billings et en recueillir les fruits juteux : épanouissement physique et psychologique, complicité dans le couple, remède contre la routine et la morosité et j'en passe...

5. Vinted : 2015

- La méthode Ogino ça te parle ? Ou plutôt les bébés Ogino 🤔 méthode qui se basait sur la température corporelle pour éviter les grossesses --> je pense que le terme "bébé Ogino" veut tout dire haha C'est plutôt risqué comme méthode, après si tu es prête à faire des tests régulièrement lorsque tu as des doutes et possiblement mettre fin à une grossesse non désirée, c'est ton choix
- Risqué cette méthode : environ 20% de grossesses non désirées ... Le mieux en cas de contre indication hormonale c'est le stérilet au cuivre.
- Le truc c'est que la température bouge tout le temps... un coup de stress, un rhume, une inflammation... je trouve ça vraiment risqué.
Après comme dit plus haut libre à toi de prendre ce risque si tu pense que le ratio avantages-inconvénients est bon, moi j'essaierai même pas!
- Et si jamais, comme tu as l'air de le penser, tu as peur que je sois une espèce d'hystérique à la solde des "laboratoires pharmaceutiques", je te répondrais :
 - 1) Que dans tous les cas ma manière de gérer ma contraception ne regarde que moi et ne me rends pas moins légitime pour en parler, surtout que ej maîtrise un peu le sujet, même si ça a vraiment l'air de te trouer le cul que de l'admettre !
 - 2) J'ai moi même une contraception, la plus naturelle possible, car pour moi le sexe est un lieu d'abandon, autant pour moi que pour mon copain, et que je ne veux pas "domestiquer" cette partie de nous même. De plus, je sais que je suis prédisposée à l'hyperfertilité, et j'aime pas me retrouver dans des situations désagréables, type grossesse non désirée.
- Alors je suis comme toi, après avoir eu de mauvaises expériences avec les contraceptions mécaniques /chimiques, je veux me tourner comme toi vers la contraception naturelle.
Pour information, la contraception naturelle est la contraception la plus fiable qui existe pour peu qu'elle soit suivie sérieusement et méticuleusement . (sinon c'est la catastrophe lol)
Ma belle soeur prenait une pilule -> tombée enceinte.
Sans parler effectivement des risques médicaux.
Attention chacun fait comme elle le souhaite hein mais je veux juste partager mon expérience personnelle avec toi/vous.
Les méthodes naturelles sont depuis des années reconnues comme étant efficaces mais ne sont absolument pas promues officiellement car elles ne font pas rentrer de sous dans les labo pharmaceutiques! !! ;-)

J'ai 2 livres où tout est super bien expliqué :

"Vivre autrement sa sexualité" de Isabelle et Didier Nicolas

"Se passer de la pilule c'est possible" de Bénédicte Lucereau

Par contre attention il faut vraiment suivre son cycle de manière régulière (mais bon pas plus astreignant que se tenir à la pilule ts les jours). Et prendre en compte que quand tu tombes malade (genre grippe) ça peut te dérégler ton cycle de qqjrs !

Bon sinon c'est mathématique: pas d'ovule fécondable = pas de bébé ^^

6. Cosmopolitan : 2015

- La méthode naturelle est toujours "accusée" d'être à l'origine de bébés non désirés...; alors que la pilule, le stérilet, la capote et autres contraceptifs sont autant, voire plus (à pratique égale) responsables de ce genre de "surprise", seulement le résultat est rarement donné et malheureusement souvent pire car tellement mal accepté par beaucoup que les personnes ont très souvent recours à l'avortement, solution irréversible, ce qui provoque des traumatismes et sur la femme et bien souvent sur les couples en général...
alors méthode naturelle peut être mal vue car on pense tout de suite échec alors que c'est uniquement que cette méthode est pratiquée pour la plus part du temps par des gens qui prennent leur responsabilité et pour la plus part assument le résultat... chose qui n'est pas valable pour les personnes qui prennent d'autres contraceptifs... il n'y a qu'à aller voir votre planning familial pour savoir que la pilule est le "fond de tiroir" des centres IVG, mais chhhh faut pas le dire;) Maintenant chacun voit midi à sa porte certes, mais en 2015 avec tous les moyens qu'il existe il serait bien aussi de ne pas se voiler la face et d'accepter que la méthode naturelle (correctement pratiquée bien sûr!) est aussi fiable que la pilule! ça fait 9 ans que je pratique cette méthode au début sans aide puis depuis 5 ans avec le LADYCOMP et je n'ai encore JAMAIS eu de "surprise"! bien sûr vous allez me dire que je suis une exception... grand bien vous fasse! en attendant je n'ai aucun souci de santé provoqué par un contraceptif non naturel: P et ma libido est au top, propre à mon rythme biologique :)
- Bonjour, je comprends ce que tu veux dire, mais à mon avis il ne faut pas avoir d'idée trop rigide en matière de contraception, comme le dit un autre commentaire chaque femme est différente et à chacune la méthode qui lui sera adaptée. Je dirais même qu'une femme, selon son âge et sa situation amoureuse, est susceptible de choisir tantôt la pilule (c'était mon cas quand j'étais plus jeune) et tantôt une méthode naturelle (c'est mon cas aujourd'hui où je suis en couple et où je me sens prête, ainsi que mon compagnon, à faire face si une grossesse arrive).
- Moi j'aime pouvoir faire l'amour quand j'en ai envie, sans avoir à me soucier d'autres choses que de mon désir, de mon plaisir et de mon mec... alors les méthodes naturelles prises de tête non merci très peu pour moi. Si ça convient à certaines tant mieux pour elles, mais cette mode des méthodes naturelles depuis quelques temps me surprend un peu, car pour beaucoup de femmes la pilule marche très bien
- Quoi qu'on en dise, les méthodes naturelles sont plus perfectionnées qu'à l'époque de nos parents et il est reconnu qu'avec une application sérieuse de certaines méthodes (la température combinée avec les observations par exemple), le taux atteint 95%-96% de fiabilité (taux indiqué sur le site de contraception.fr malgré le manque d'objectivité incroyable de ce site sur ces dites méthodes). Ces

méthodes conviennent généralement à des couples stables qui sont prêts (autant l'homme que la femme) à jouer le jeu et à assumer les contraintes d'une telle contraception. Vous pouvez ne pas être d'accord avec cette méthode mais il n'y a pas de comparaison possible avec la contraception d'hier. Avant l'arrivée de la pilule, ce n'était pas un choix, aujourd'hui c'est un choix personnel et réfléchi.

7. Blog : Comme un gardon 2017

- Pour ma part, pratiquant la contraception naturelle depuis longtemps (je n'ai jamais pris la pilule et ai porté mon DIU peu de temps car j'ai eu une perforation utérine) je sais organiser ma collecte d'indices pour être efficace. Pour commencer à pratiquer la contraception naturelle il est fortement recommandé de se former à la méthode en consultant une monitrice ou de se documenter avec quelques ouvrages. Il y a sur FB plusieurs groupes de symptothermie qui fournissent de la documentation et permettent d'échanger.

Il semble que les catholiques soient les champions de la contraception naturelle et le site "[Méthodes Naturelles](#)" ([ICI](#)) est très complet. On peut y télécharger des PDF explicatifs et s'inscrire à une formation gratuite

- Merci pour cet article ! Bientôt un an après mon deuxième accouchement, mon corps est complètement paumé. Je viens de stopper ma contraception hormonale à cause des effets secondaires trop importants. J'ai eu un stérilet quelques mois qui me faisait saigner 15 jours sur 30... Bref, je cherche d'autres "techniques"...

Le vrai problème je crois, c'est que comme on nous colle la pilule relativement jeune, entre 15 et 20 ans, on ne connaît pas nos corps ! On est conditionnées sous les hormones et on ne sait même plus les réactions que l'on a...

J'attends avec impatience ton article sur le diaphragme !

- En effet, prendre la pilule très tôt ou très longtemps ne permet pas de découvrir son cycle ... ça ne gêne pas certaines femmes, mais pour d'autres cette ignorance de leur propre fonctionnement est insupportable.

Je trouve aussi dommage que peu de médecins parlent des méthodes naturelles car leur désintérêt laisse perdurer une réputation peu convaincante ...

- Faire payer pour une contraception, faire tourner des laboratoires, etc etc, ça rapporte bien plus d'argent que nous apprendre comment fonctionne notre corps..
- C'est vrai que c'est assez dramatique de connaître aussi peu notre fonctionnement... je me souviens de quelques cours sur la fécondation au collège, bien vite oubliés car ça reste très théorique et on ne le met pas forcément en lien avec ce qu'on observe sur notre propre corps. On parle assez peu de contraception aussi, les enseignants sont peu à l'aise avec ça (pour tout dire tellement peu à l'aise que j'ai jamais eu aucun cours d'éducation sexuelle, et je suis pas bien vieille).
- merci pour cet excellent article - et aux commentateurs remarquablement respectueux malgré d'éventuelles divergences de sensibilité ! je n'ai pas appris réellement de nouvelles choses, mais ce sont en tout cas des infos qu'il m'a fallu des années à réunir pour ma part (et bien souvent, sans l'aide des "professionnels" du sujet), et c'est vraiment bien que tout soit ici clairement.

Belle continuation sur ce blog de qualité ! Claire

8. Blog : Beaut'éthique : août 2017

Comme beaucoup d'entres-vous j'ai commencé par prendre la **pilule contraceptive** à la fin de l'adolescence. De plus, ayant naturellement des menstruations très douloureuses on m'a vendu à l'époque, la pilule comme étant "**la solution miracle**" à mes douleurs. Quand tu as 16 / 17 ans tu te poses pas vraiment de questions, tu fais confiance à la médecine et à ta gynécologue ...

Cela étant, j'ai grandi et évolué (*oouuaaiiiss !!*), et après de nombreuses lectures et recherches je me suis rendu compte qu'**ingérer quotidiennement un corps chimique étranger n'était franchement pas bénéfique pour ma santé**, j'ai fini par arrêter la pilule au bout de 8 années d'empoisonnement (*euh, de bons et loyaux services ^_^*).

N'étant pas une grande fan du **préservatif** (masculin), le féminin j'ai essayé par curiosité et ... voilà quoi (*sans commentaires ^_^*). J'ai donc décidé de porter un **stérilet, l'implant** ne me tentant pas, après avoir entendu plusieurs récits catastrophiques relié à des effets secondaires indésirables de la part de plusieurs amies ...

Étant une **nullipare** (*Une femme est dite nullipare lorsqu'elle n'a jamais accouché.*). Pour info, si vous avez vécu une **IVG**, la situation est considérée identique. Étant donc nullipare, j'ai changé 3 fois de gynécologues avant d'en trouver une qui accepte de me poser un stérilet (les autres étant pro-pilule).

Paraît-il que le stérilet augmente les **douleurs** pendant les **menstruations** ainsi que le **flux sanguin**. Pour ma part, les douleurs ont toujours été identiques, par contre il est vrai que le flux sanguin était pour moi plus important. [*J'ai donc porté mon stérilet au cuivre non hormonal pendant 4 ans.*](#)

Le stérilet est un plus par rapport à la pilule, si comme moi vous êtes anti-horaires, que vous devez mettre 36 alarmes en rappel et que vous êtes un peu tête en l'air ... Qui n'a pas vécu une période de stress après un oubli ? Idem pour les voyageuses, le décalage horaire n'est plus à prendre en compte et ça, et bien c'est cool !

Au bout de 4 années, j'ai décidé de le retirer tout simplement parceque 4 ans c'est en général la durée pour garder un stérilet ensuite il faut le changer car il devient alors moins efficace, j'ai décidé de ne pas en poser un nouveau car la sensation d'avoir un **corps étranger** en permanence à l'intérieur de moi me gênait (*d'un point de vue flux énergétique*).

De plus, j'ai développé des **kystes ovariens** très douloureux, (*que l'on m'a retiré par coelioscopie, le kyste avait même détérioré la trompe que heureusement le chirurgien gynéco a pu réparé*). Et j'avais beaucoup de symptômes pré et post-menstruels. On m'a aussi confirmé à plusieurs reprises que le stérilet pouvait accentuer la formation de kystes ovariens, en plus des autres effets indésirables.

J'ai également lu plusieurs articles sur le **cuivre** ... Et bien entendu ayant développé mes capacités aux soins énergétiques et étant à l'écoute de mon corps, je sentais comme un "**blocage**" au niveau du **flux des énergies**. D'ailleurs, lorsque ma gynécologue m'a retiré mon stérilet, j'ai vécu ce moment comme une "libération".

Mise à part le fait que je dois bientôt me faire opérer pour retirer ces kystes ovariens. Aujourd'hui **sans contraception chimique**, les symptômes pré-menstruels ont quasi disparus ! (*disparition des crampes, nausées, sensations de ballonnements, sueurs, fatigue, métrorragies prémenstruelles et post menstruelles ...*), mes menstruations sont moins longues dans la durée (*3 jours au lieu de 6 !*), le flux sanguin est bien moins important également, j'ai aussi perdu du poids.

Bref, j'ai l'impression d'avoir enfin retrouvé mon corps de femme, avec de réelles sensations, une écoute de soi plus attentive, de l'acceptation et de la gratitude ... Le B O N H E U R ! (^_^)

Alors vient maintenant **la question de la contraception**, vous allez me dire : "*si tu es anti-contraception chimique, et que tu n'aimes pas utiliser le préservatif comment fais-tu ?*"

Après plusieurs recherches et lectures j'ai décidé d'utiliser et de mettre en pratique une **contraception naturelle**, utilisée par des milliers de femmes dans le monde : **LA SYMPTOTHERMIE**, qui est une alternative fiable et écologique qui contrairement aux contraceptions chimiques respecte le Féminin.

Qu'est-ce que la symptothermie ?

> **Comparée aux autres méthodes dites naturelles**, c'est la seule contraception qui se fonde sur au moins deux critères pour déterminer les phases fertiles et infertiles : glaire cervicale, position du col (auto-palpation), ressenti interne + température. **La symptothermie est naturelle et respectueuse du Vivant en général.**

Est-ce fiable ?

> Oui ! A la différence des autres méthodes (*retrait, Ogino ou méthode du calendrier, température seule*), **la symptothermie sort nettement du lot, en offrant une vraie sécurité contraceptive.** Elle a été modélisée à partir des années 60 par J. Rötzer à partir de l'observation de centaines de milliers de cycles féminins.

> Il convient de distinguer efficacité théorique et efficacité pratique. **Un bon apprentissage et la rigueur de l'auto-observation garantissent la fiabilité de cette méthode.** A noter que l'efficacité pratique de la pilule est seulement de 92%, contre 99% en théorie (*du fait des oublis fréquents*).

La méthode symptothermique affiche un indice de Pearl (taux de grossesses non planifiées) comparable à celui des contraceptifs hormonaux. D'après [les études](#) menées sur 20 ans, la symptothermie affiche un [indice de 0,4%](#) (0,3% pour la pilule, lorsqu'on ne l'oublie pas...).

Pour le "quotidien du médecin", les "méthodes naturelles peuvent être aussi efficaces que la pilule". À condition, bien sûr, que la femme s'observe correctement.

Pourquoi cette méthode n'est-elle pas plus connue ?

> **Elle nécessite une période d'apprentissage accompagné avant que la femme devienne totalement autonome.** Ce n'est pas une pilule magique mais une connaissance à acquérir !

> **C'est la plus moderne, mais aussi la plus récente des méthodes naturelles.** Sa fiabilité reste donc à faire connaître. D'autant plus qu'elle pâtit de la mauvaise réputation des autres méthodes naturelles, jugées peu efficaces (*à juste titre*). Et pourtant, la ST n'a rien d'une méthode de grand-mère !

Il s'agit d'un savoir précis, éprouvé, apportant ENFIN une réelle garantie. Comme il est dit plus haut dans la vidéo, la symptothermie est bien plus qu'une contraception, elle est aujourd'hui **un mouvement qui met en valeur la femme au niveau individuel**, un outil non négligeable pour que chaque femme puisse enfin accéder à long terme à son Féminin Sacré.

Grâce à la sympto' je ne suis plus esclave des contraceptions chimiques ni des labos. Je retrouve mon corps de femme et son appartenance, je le comprend et j'en jouis librement. De plus, monsieur devient également acteur et responsable car la contraception n'est plus une occupation seulement féminine. La liberté devient alors garante dans le bien-être du couple.

Beaut'éthique : Commentaires

- Non mais c'est quand même fou de lire ce genre d'articles en 2017. D'une part la durée de vie d'un stérilet pour les nullipares varie d'entre 5 et 10 ans. Il n'y a pas de sensation de corps étranger puisqu'on le sent pas (si c'est le cas, c'est qu'il a été mal posé et je doute que vous auriez tenu 4 ans avec et sans tomber enceinte de surcroît). Le stérilet au cuivre n'a pas d'action hormonales, il ne peut Donc en aucun cas bloquer ou générer le syndrome prémenstruel. Son retrait n'a donc pas d'influence sur le SPM. Et sinon vous avez entendu parler des bébés Ogino ? Méthode aussi fiable que votre symptothermie me semble-t-il !
- Loulou Champagne, euh... La sympto n'a RIEN à voir avec Ogino. Ni avec Billings ni avec la méthode des températures. C'est dommage de critiquer une méthode que vous ne connaissez visiblement pas. 😞:/ Je la pratique depuis quasi un an sans aucun soucis, nous sommes d'ailleurs beaucoup de personnes à le faire et c'est très sur... Mais il faudrait que vous le remarquiez par vous même 😊 :) le groupe facebook "Symptothermie" regroupe de nombreuses pratiquantes. Si ca ne vous interesse pas ok, mais ne vehiculez pas svp ces amalgames avec Ogino qui n'a rien à voir... 😊 :)
- loulou champagne : pour la question de la durée de vie d'un stérilet apparemment nous n'avons pas eu la même gynéco 😊^_^ d'où le questionnement sur le sérieux de certains et sur la science non infuse ... quand je parle des sensations je parle au niveau flux énergétique (vous adhérez ou pas ensuite c'est votre choix personnel). la méthode ogino est moins fiable que la sympto (c'est aussi expliqué dans l'article) et enfin au niveau symptôme prémenstruel et bien si j'en avais !!! comme quoi le stérilet et la contraception chimique c'est vraiment pas pour moi 😊^_^ d'autre part je vous remercie de ne pas faire de jugement personnel, chaque femme est différente et vie son corps différemment. si l'article ne vous plait pas et que vous êtes en désaccord vous en avez le droit mais par contre je n'accepterai pas les remarques désobligeantes et les commentaires non constructifs ! merci

9. Facebook

Sciences et avenir février 2018, commentaires sur article : La contraception naturelle ? Un leurre qui inquiète les gynécologues

- La contraception naturelle n'a certes pas le même taux de réussites que la contraception "moderne". Mais elle a le mérite d'avoir certains avantages.
La femme ainsi que son partenaire connaissent mieux leurs corps. De plus ces méthodes limitent les intrants pouvant avoir un impact négatif sur le corps de la femme. Que du positif non?

La méthode Billings, couplé à la sympto-thermis ainsi qu'au "retrait", devrait permettre de limiter le risque à la femme de tomber enceinte. Tout en préservant la santé de madame.

Je peux comprendre que certains personnes aient un avis négatif sur ces méthodes, libre à elles de ne pas les utiliser.

Evitons par contre de juger ou de dicter aux autres ce qui est bon ou mauvais pour eux... Rien de positif là dedans.

- Il ne s'agit pas de dicter quoique ce soit, il s'agit d'expliquer que ce retour à des méthodes dites naturelles peut augmenter le nombre de grossesses non désirées. Particulièrement chez les jeunes filles/au début de leur vie sexuelle. Où on est souvent loin de bien connaître son corps...Par ailleurs le préservatif ne protège pas que des bébés mais aussi des ist, des mst et du sida.
- Le souci c'est qu'il faut pas promouvoir cette méthode à tour les couples. Un couple stable, avec des revenus conséquent à donc les moyens de subvenir à un bébé surprise. Un bébé qui arrive dans couple d'ado qui se fréquentant depuis 6 mois aura pas les mêmes conséquences..
- Véronique Ilao-Naud si les hormones avaient un risque d'empoisonnement elles ne seraient plus sur le marché.

Bastien Muselli le retrait n'est pas une méthode de contraception. C'est plutôt le meilleur moyen d'être enceinte

- Ben voyons Floriane André.. Tout ce qui est sur le marché n'est pas forcément bon pour la santé. C'est pareil pour les médicaments, sauf qu'un médoc est retiré du marché lorsqu'il a déjà fait des dégâts... Perso je n'ai pas envie de faire le cobaye in vivo. D'autant plus que ce n'est jamais bon de jouer avec les hormones. Je préfère serrer les dents quelques jours tous les mois, c'est ça aussi d'être une femme !
- Véronique Ilao-Naud on n'a plus de 80 ans de recul sur les hormones des contraceptifs ... effectivement tout n'est pas forcément bon. Cela dit les hormones ont une très bonne balance bénéfices risques.

La plupart des médicaments retirés ont été toxiques car détournés de leur usage ...

Si vous arrivez à serrer les dents très bien pour vous. Par contre certaines personnes en ont réellement besoin.

- Personnellement j'ai moins de douleurs depuis deux ans depuis arrêt de la pillule et j'ai eu un cycle régulier (pillule prise a 15 ans pour douleurs et cycle irrégulier). Les méthodes naturelles on fonctionné et dès qu'on a voulu un enfant (càd en décembre) je suis directement tombée enceinte. Donc grande fertilité (fc en août avec premier essai en mai... "Concluant"). Je continuerai cette méthode naturelle qui est bien installée dans notre couple et loin d'être une contrainte
- Véronique Ilao-Naud dans mon cas c'est juste pas possible je souffre au point d'avoir des difficulté à marcher. Si je sert les dents en arrêtant de prendre la pilule , je passe une semaine dans mon lit avec un mal de ventre horrible et des réglés hémorragique. Tant pis "si je ne suis pas une femme" et que je préfère prendre une pilule qui me permet d'avoir une vie normale. Entre deux maux, il faut choisir le moindre

- Camille Laimèche, la pilule est un médicament. Dans votre cas il est utilisé comme tel donc la question ne se pose pas. C est différent pour les femmes qui n ont aucun souci à l origine et qui subissent des effets secondaires de médicaments en prenant la pilule.
- Mais si vos contraceptions vous conviennent mesdames tant mieux mais il y'a des femmes dont je fais partie qui ne supportent aucune contraception... Et dans ce cas à part la stérilisation il n'existe que les méthodes naturelles ...marre de se faire traiter d'arriéré et de prendre dans les dents que nos grand meres se sont battues pour ça ...oui maman mamie je vous remercie !!!! Mais je ne supporte ni la pilule ,ni le stérilet ,ni l'implant ...je fais comment moi ??
 J'ai 32 ans j'ai 2 enfants (bb 2 est arrivé après un seul ,oui un seul oubli de pilule qui en plus me provoquait plein d'effets secondaires)et bien va te faire stériliser !!! Oui mais non je ne suis pas prête à ça ...alors je cumule des techniques naturelles avec mon mari avec qui je suis depuis 14 ans (oui oui il n'y a pas que celle qui ont des partenaires irréguliers...) une appli qui calcule le cycle en fonction de symptôme plus retrait ...on ne s'autorise un laisser aller une fois par mois juste avant les règles et devinez quoi plus de 2 ans sans soucis et si jamais il y'en avait un malgré tout et bien on assumerait!! Alors qu'avec un simple oubli de pilule peut-être moins ... Après tout les hommes n'en sont peut être pas capable mais ils y'en a qui savent se gérer ,quand la confiance est là et qu'il n'y a pas d'autres solutions pour le moment et bien c pas si mal arrêtez de juger sans vraiment savoir ...on est plus dans les années 70 ou les gens avaient peu de connaissances et d'outils sur ces choses là et ou là effectivement ce n'était pas fiable
- Risiblement triste....Je me demande juste pourquoi cet article omet de dire que la symphothermie (une des méthodes naturelles) est d après l OMS (indice pearl) aussi fiable que la pilule sans oubli.
 L article confonds tout: la méthode ancestrale est la méthode onigo qui consiste juste à compter les jours. Les autres méthodes ont commencé à être découvertes dans les années 1980 par les docteurs Billings pour l observation des glaires, le lien entre le taux de progestérone et la température est venu plus tard, l'observation du col, encore plus tard (donc bien plus récent que la pillule). Ces méthodes ne correspondent pas à toutes les femmes mais de là à les décrier on attends à ce que les gynécologues nous proposent des contraceptifs avec un indice pearl de 0,8 sans aucun effet secondaire. De plus, si ces méthodes sont pratiquées avec rigueur leur efficacité augmentent.
 De plus j aimerais bien voir les statistiques qui montrent que les femmes qui avortent pratiquent cette méthode.
 Article totalement nul et non avénu qui prouve l ignorance scientifique (grave) du magazine Sciences et Avenir.
- Comparons également les taux d'échec des autres méthodes ainsi que leurs nombreux effets secondaires. Peut être qu'au lieu d'accuser les jeunes femmes d'avoir, je cite, une "vie sexuelle plus erratique" (on peut difficilement faire pire niveau jugement là...), on pourrait s'interroger sur l'utilité d'empoisonner ces femmes avec des substances chimiques... ou tout simplement sur le fait de faire porter tout le poids de la contraception sur la femme (pour info, l'amour se fait à 2... quid de la contraception masculine alors???)
- Toutes les méthodes de contraceptions ne sont pas infaillibles. La pilule même bien prise peut ne pas être efficace, comme d'autres contraception hormonale.
 Mais rappelons quand même qu'un homme "laissé échapper" des spermatozoïdes même avant d'éjaculer, qu'on ne peut pas connaître la durée exacte des spermatozoïdes et de l'ovule, et qu'ainsi un

rapport peut être fécondant même si on n'est pas dans la période fertile. Sans compter que l'ovulation peut se produire en avance ou en retard selon le mois et que les méthodes telles que l'observation des glaires/col donnent une période d'ovulation et pas le jour exact, de la même façon que la température peut être influencée par diverses variables. Sans compter que ces méthodes demandent des connaissances sur son corps, et faut avoir envie de prendre sa température tous les matins dans le lit, ou toucher soi même son col etc.

Libre à chaque femme et couple d'utiliser la méthode qui lui convient.

En tant qu'enseignante en SVT je ne me vois pas proposer à mes élèves ces méthodes, mais je les informe que la prise d'hormones n'est pas sans conséquence et je rappelle que des prises de sang doivent être faites afin de vérifier que la pilule correspond à la patiente (ce qui est rarement le cas et crée des bébés sous pilule !).

- Effectivement pour moi c'est la limite des méthodes naturelles. Il faut déjà de bonne connaissance globale et un esprit critique.

Maintenant c'est plus un problème d'éducation de manière générale.

Dans Billings il n'y a pas de graphique 😊😞

Même si une certaines parties de la population aura des difficultés à comprendre. C'est idiot de condamner tout le monde à la pilule alors que la plupart sont quand même en mesure de comprendre.

Ici cela fonctionne très bien.

- Les contraceptions mécanique ou chimique sont donc les seules qui auraient droit de cité... Et en plus on s'inquiète de la stagnation du nbr d'avortement !
Hallucinant... Quelle dérive totalitaire... Laissons les gens choisir le moyen de contraception qui leur convient et que chacun s'occupe de ses affaires au lieu de venir donner des leçons à ceux qui préfèrent d'autres procédés. Je ne comprends même pas au nom de quoi qui que ce soit peut s'arroger le droit de venir émettre un jugement d'autorité sur les choix d'un couple qui au final ne concerne que lui. La contraception n'est pas une fin en soi!
- Délire jeune et religieux et peut être vegan
- en effet on est dans la croyance, le "naturel" érigé en idéal.
Ces femmes devraient essayer l'accouchement ou l'ivg naturels. Sans péridurale ni anesthésie, ni césarienne, ou l'IVG avec de bonnes vieilles aiguilles à tricoter naturelles...
- Bien d'accord Marc. Je n'en reviens pas de ce choix de retour en arrière, Ogino pas mort, d'une grande partie des gens qui commentent, à croire qu'il y a eu un lâcher de membres de secte, retour à la nature et d'idiots aussi. Et lire tout ce ramassis de n'importe quoi sur la pilule alors qu'on a des décennies de recul.
- Faites un article sur les avancées de la recherche concernant la contraception chez l'homme ? On est pas toutes égales face aux contraceptifs ... et je peux comprendre pourquoi certaines femmes ont recours à la symptothermie.
... y'aurait peut être moins de soucis.
- Bizarrement on ne lit pas une des causes majeures du retour à des méthodes plus naturelles pour certaines... le risque accru de cancer, de dépression et autres merveilleuses maladies lié à l'utilisation de la pilule. Évidemment si on ne fait pas attention en se disant au pire j'avorte c'est moralement répréhensible mais elle sont loins d'être toutes dans le même cas... il me semble

important de parler de toutes les raisons qui poussent les femmes à se tourner vers d'autres méthodes..

Le point, article 2018

- S'il existait d'autres moyens pour réguler les grossesses que des traitements hormonaux dévastateurs ou bien des empoisonnements aux métaux (stérilets & co), qui sont certes efficaces, mais qui détruisent la santé physiologique et mentale des femmes (effets secondaires : troubles de l'humeur, dépression, anxiété), bien sûr que les femmes iraient vers d'autres contraceptions que juste des méthodes naturelles, apparemment trop peu fiables. Mais si cela convient à certaines, alors tant mieux. Mais pour les autres, nous sommes obligées d'utiliser ces poisons au quotidien à défaut de mieux... Ce qui est un véritable scandale. La véritable évolution sociétale serait de concentrer la recherche sur de nouveaux moyens .. idéalement avec des composés naturels, et non délétères.

- Cela peut convenir à certaines comme vous dites, quant à être efficace c'est moins sûr. Cela convient jusqu'à la surprise. Celle qui désole et qui fait prendre d'autres décisions plus radicales.

Le mouvement de retour au naturel touche tous les domaines. Les jeunes femmes veulent faire différemment de leur mère. Travailler sans filet quelle maîtrise, mais attention attention le nombre d'IVG va grimper. Je rappelle que l'IVG n'est pas un moyen de contraception. C'est un geste irréversible qui ne se digère pas. Aucune femme ne le fait de gaieté de cœur, même si elle a le choix. Il est plus facile de prendre sa pilule tous les soirs, d'utiliser un stérilet, ou d'autres moyens mécaniques. Les méthodes des grands mères mesdames vous ont permis d'être là, il faut y penser.

- Arch! L'avortement comme moyen de contraception..... je pense que cette solution présente autant d'effets secondaires que la pilule ou le stérilet! mais ces braves dames ne le savent pas encore et les médias baissent pudiquement les yeux
- Moi sage femme je souhaite que la vérité soit dite aux femmes. Non ce n'est pas en prenant plus d'hormones que l'on diminue le taux d'IVG aussi paradoxalement que cela puisse paraître. D'ailleurs dans la tranche 20-24 ans où le taux d'IVG est le plus fort dont parle le docteur de Reilhac le taux de femmes sous hormones est le plus fort aussi ! Les chiffres avancés ne sont pas justes et il serait bon que les professionnels de santé lisent les publications de l'OMS sur la fiabilité de la méthode symptothermie par exemple et sur les études autour de la physiologie du cycle. Il serait bon que cet enseignement soit transmis à l'université afin que nous arrêtions de maintenir les femmes dans un paternalisme ancestral où nous restons persuadés de savoir ce qui est bon pour elle.
 - Suite à une naissance très prématurée, mon médecin de famille m'a prescrit la pilule (1971) Aucune naissance non désirée donc, par contre autour de moi toutes les femmes avec l'ensemble des méthodes naturelles sont tombées enceintes... désespoir... problèmes de couple...difficultés dans la vie professionnelle...
Très heureuse de ma contraception, et jusqu'à la ménopause, j'ai actuellement 71 ans et je ne comprends pas les risques que prend cette nouvelle génération sachant que toute grossesse non désirée mènera systématiquement à un avortement certainement plus traumatisant et qui de surcroît n'est certes pas une méthode contraceptive .

- Ghislaine Rivolet Amamou tant mieux si votre contraception vous a convenu. Augmentation de la contraception ne signifie pas diminution d'IVG. Je souhaite porter à votre attention que 2/3 des femmes qui avortent ont une contraception. Ce que nous souhaitons c'est une liberté de choix et une juste information des femmes sur la Physiologie. Les femmes d'aujourd'hui osent se poser la question sur leur choix et veulent se re approprier leur corps. C'est très positif et cela doit être accompagné par des professionnels de sante compétents !
- D'ailleurs votre message suggère que les patientes sont contraintes à choisir une contraception. Elles peuvent très bien pratiquer le coït interrompu en ayant connaissance des risques ou non. C'est le rôle des professionnels de santé de les informer et de leur conseiller une contraception adaptée à leurs besoins. Les hormones (pilule, DIU hormonal..) ne sont pas la seule possibilité, préservatifs, DIU au cuivre.. voire même la stérilisation.
- c'est consternant de voir à quel point les méthodes d'observation du cycle (MOC) sont ignorées par les médecins, surtout ceux qui sont spécialistes de la femme...
la fertilité n'est pas une maladie à faire disparaître avec des médicaments, elle fait partie intégrante de notre corps
les MOC sont tout à fait fiables si elles sont bien apprises (avec des moniteurs !) et appliquées avec rigueur

Santé magazine : Contraception : les gynécologues déconseillent les méthodes naturelles

- Méthode contraceptif naturel c'est quoi? cest adopter une méthode pr éviter une grossess sans aucun produit contraceptif. il est la meilleur mais protège pas contre les maladies, seulement ttes les femmes ne peuvent pas l'utiliser. Conditions: avoir un cycle régulier, etre instruite, lacore du couple. Cest une méthode trestres risquée.
- Bin oui... Les méthodes naturelles ne rapportent pas d'argent...
- Aucunes méthodes dites "non naturelles" ne me correspondent....et je ne dois pas être la seule.
- cette méthode existe depuis que le monde est monde, nos grand parents n'ont finalement pas eu autant d'enfants que ça si on regarde de plus prêt

2bis. Doctissimo : 2017

- Bonjour a toutes je souhaiterais avoir des avis sur les methodes de contraception naturelles (sans hormone)
Moniteur de contraception ?
Lady comp ?
Prise de temperature ?
Autres ?
Avez vous testé qu'en pensez vous ?
 - Bonjour, les seules contraceptions sans hormones qui existent à ma connaissance sont le préservatif, le diaphragme, le diu au cuivre, et les spermicides. Les autres ne sont pas des contraceptifs en soi (vaste débat, je sais...) mais ce qu'on appelle des "méthodes d'espacement

des naissances". Autrement dit, à utiliser uniquement si une grossesse est la bienvenue, pas si elle doit mener à une ivg.

Après il existe déjà un topic dédié récent sur ce forum, tu y trouveras des témoignages si c'est ce que tu recherches: [Contraception naturele](#)

- moi j'ai pratiqué ce que tu appelle "contraception naturelle" pendant 2 ans.
Suite à mon 2ème accouchement je n'ai pas pu reprendre ma pilule (ct la diane 35 elle avait été interdite) du coup on n'utilisait plus aucune contraception, ni preservatif ni pilule.
En faite je faisai juste attention à mes perdiode d'ovulation, mais il faut pour cela très bien connaitre son corps et avoir des cycles très réguliers c'est plus fiable. Je connais mon corps à la perfection, les glaires cervicales, la températures, les douleurs d'ovaire je peux te dire à quel jour et quel heure j'ai ovulé et je pouvai aussi dire à quel heure et quel jour j'aurai mes règles parce que j'étais réglé comme une pendule! jamais un retard, jamais un soucis, cette méthode fonctionne très bien pour moi, je n'ai jamais eu de grossesse non désiré, j'ai malheureusement du reprendre la pilule au bout de 2 ans de cycle naturel (quel regret!) à caude d'une acnée ravageuse qui m'est revenue en pleine poire!
- Coucou
J'ai utilisé la méthode du retrait pendant des années sans tomber enceinte et en ne faisant rien les périodes à risques. Ça a Tjs très bien marché mais il faut être vraiment bien connaître son corps pour que ça fonctionne
Cette année j'ai eu un loupé sur le mois qui a suivi le retour de couches : ovulation décalée de 6 jours donc impossible de lutter lol. Mais c'était un cas particulier.
Pour qqn qui ne voudrait absolument pas de grossesse ce n'est pas une méthode que je conseillerais en moyen De contraception (et encore moi j'ai eu le premier sous pilule) mais pour espacer les naissances comme tu dis lol (c'est très joli comme expression du reste).
- Ça me surprend pas mal de voir le retrait ou l'allaitement considérer comme des moyens de contraception pour ne pas dire que ça me choque...
J'ai toujours eu des cycles tres reguliers et douleurs pendant ovulation donc je connais mes periodes "a risque". Malgré ça je n'ai jamais jouer avec le feu. Les methodes que vous decrivez sont tolérables seulement si tomber en ceinte serait une opportunité et/ou une attente du coup pourquoi parler de contraception qui est censé indiquer qu'on ne souhaite pas tomber en ceinte...
Il suffit parfois d'être très excité ou stresser pour que l'ovulation se déclenche brutalement sans crier gare... quand on cherche réellement un effet contraceptif on fait tout pour ne pas avoir de grosses possible alors désolée mais pour moi retrait et allaitement ne sont pas des moyens de contraception. On peut tomber en ceinte en allaitant ca cest déjà vue et se verra toujours. On peut ovuler a n'importe quel moment du cycle même si d'ordinaire on est sûr de son cycle.

2018

- Bonjour à tous,
J'ai actuellement un implant contraceptif que je vais enlever pour me protéger avec une méthode naturelle sauf que je ne connais pratiquement rien sur le sujet.
Ma question est donc :

Qu'existe-t-il comme moyens de contraception naturelle ?

N'hésitez pas à détailler vos réponses pour que cela puisse m'aider au max à faire mon choix.

Je vous remercie par avance !

- À part l'abstinence ? Il n'y en a pas de fiable
Les méthodes du retrait, de prise de température...on un degré d'échec si élevé qu'on peut juste les qualifier de méthodes d'espacement des naissances, pas de réelles contraceptions
Si tu veux juste sans hormones, alors DIU cuivre
- la seule question à se poser c'est : veux-tu un bb dans l'année ou non ?
si oui -> pas de contraception et advienne que pourra
si non -> diu cuivre
- Du coup, je vais aller voir le planning familial cet après-midi histoire d'être bien calée sur les différents moyens de contraception naturel qu'il existe. J'entends par naturel, le contraire de chimique.
En effet, la prise de températures, les glaires cervicales sont des méthodes 100 % naturelles mais avec 25 % d'échecs donc je vais voir ce que l'on me dit au planning familial mais je pense que je vais opter pour le DIU en cuivre.
- Les méthodes dont tu parles ne sont pas des contraceptifs, ce sont des méthodes pour maximiser les chances de tomber enceinte ou pour espacer les naissances. Comme te l'as justement dit radinoz, si tu ne veux pas un bébé dans l'année, tu oublies direct.
Un contraceptif est un dispositif tangible. Si ça ne tient pas dans la main, ce n'est pas un contraceptif. Il n'en existe aucun de naturel dans le sens où ils sont tous fabriqués par l'homme. Les contraceptifs qui ne sont pas "chimiques" ne sont pas appelés "naturels", mais mécaniques. (capotes, spermicides, diu...)

10. Cycle naturel : témoignages Octobre 2016

- Bonjour , merci de me laisser l'opportunité de m'exprimer sur ce super portail dédié au cycle naturel !
J'ai commencé à prendre la pilule, j'ai envie de dire « comme tout le monde » vers l'âge de 16 ans, quand j'ai commencé à avoir des petits copains... Je n'ai pas souvenir de problèmes particuliers liés à cela. De toute façon je suis de la « génération Sida » donc c'était capote tout le temps. Mais la pilule était une sécurité supplémentaire, pour moi et surtout pour mes parents ! Je suis ensuite venue étudier à Paris, et j'ai découvert d'autres horizons, d'autres cultures qui m'ont conduite à avoir une conception plus naturelle de la vie. Je suis devenue végétarienne en 2001, et dans la foulée j'ai stoppé ma pilule, sans protocole. Un de mes petits amis de l'époque m'avait ramené d'une journée d'information des petits calendriers vierges, sponsorisés par une marque très connue de serviettes hygiéniques. Avec comme base mes vieux souvenirs de biologie du collège, c'est comme ça que j'ai commencé à suivre mes cycles ! De façon très sommaire, je notais mes règles (1, 2 ou 3 croix selon le flux) et les moments où je sentais mon corps travailler (avec des petits ronds pour Ovulation). J'étais assez contente de pouvoir constater la régularité de mes cycles et cela me suffisait puisque je me protégeais tout le temps. J'expérimentais à ma façon la connaissance de mon cycle, avec un mélange d'observations et de méthode Ogino (qui n'a, en fait, rien d'une méthode !).
Plus tard j'ai rencontré mon mari, et nous avons pu concevoir le moment voulu. J'ai continué avec mes petits calendriers, sauf que les périodes où je me considérais comme infertile ne l'étaient

qu'approximativement. Et j'ai eu une grossesse indésirée après mon 2ème enfant... Quelques années plus tard, nous nous sommes décidés pour un petit 3ème, mais 10 jours après j'apprenais que j'étais enceinte ! Quelle surprise ! Encore une fois, je n'avais pas su gérer ma fertilité... mais cette fois heureusement nous voulions cet enfant. Après mon retour de couches, la question de la contraception s'est posée. Après 3 césariennes (avec une pré-rupture utérine pour le dernier), impossible pour moi de prendre le risque d'une nouvelle grossesse. Alors quel choix...? La pilule ? Impensable ! Le DIU cuivre ? Pourquoi pas, mais ma petite voix intérieure et mes lectures à ce sujet m'ont alertée, et comme ma sage-femme n'en posait pas, l'excuse était toute trouvée.

A force de recherches sur Internet, j'ai découvert la grande famille des méthodes naturelles. Je me suis d'abord renseignée sur la méthode Billings, puis j'ai vite opté pour la symptothermie, qui m'a paru plus fiable et moins contraignante. J'ai commencé la symptothermie alors que j'allaitais, et j'ai réellement pu voir mon cycle, ce qu'il s'y passait : j'ai trouvé ça génial ! J'ai aujourd'hui 33 ans, 3 magnifiques enfants, et je ne changerais de contraception pour rien au monde !

Pour moi, la symptothermie est tout d'abord une véritable méthode **scientifique**. Elle est le fruit de nombreuses recherches, dans le monde entier, et les règles sont très précises. C'est pour moi le côté rassurant, il n'y a pas de place pour l'échec si on s'observe bien. La Nature a ses lois, la symptothermie nous les enseigne et nous apprend à composer avec, selon notre objectif (contraception ou conception). Ensuite j'apprécie énormément ce qu'elle nous révèle à nous-même :

la **connaissance** profonde de notre cycle, de ses différentes phases, de nos humeurs et de notre féminité. Quelle fierté de pouvoir comprendre son corps aussi subtilement ! Enfin, ce que je salue, c'est son **universalité**. La méthode s'adapte à notre cycle, et non l'inverse, quelque soit sa durée et les moments de la vie que nous traversons : début de la vie cyclique, pour concevoir un enfant, en simple observatrice, pendant l'allaitement, en contraception stricte, à la pré-ménopause... J'ajouterais bien que j'aime aussi son côté **naturel** : du fait que c'est une méthode d'auto-observation, on n'interfère aucunement avec le déroulement normal de nos cycles.

Cycle Naturel : Qu'aimerais-tu dire aux personnes qui en 2016 ne savent pas encore qu'il est possible de se passer de contraceptif ?

Je voudrais déjà dire à toutes les femmes qui utilisent des contraceptifs hormonaux : « Avez-vous conscience de la camisole chimique dans laquelle vous êtes ? Connaissez-vous réellement le fonctionnement des hormones de synthèse ? Quels impacts elles ont sur votre organisme ? » Si oui et qu'elles l'acceptent, je respecte leur choix. Le problème c'est que bien souvent elles n'ont pas toutes les cartes en main pour choisir : c'est un choix par défaut, on ne leur propose que ça ! Et à toutes les femmes en général, je leur dis aussi : « Renseignez-vous sur les alternatives, et trouvez quelque chose qui corresponde à vos attentes. La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit. »

Les femmes sont intelligentes, elles peuvent très bien observer leur corps, il n'y a rien de compliqué. Je pense que ce savoir fait peur, à nos gynécos, à nos dirigeants même, car il ne nous fait rien consommer. C'est une forme de libération par rapport au système actuel. De plus la symptothermie est aussi fiable que la pilule alors, à risque égal, pourquoi continuer à s'empoisonner !?

- Lorsque j'ai eu besoin d'une contraception, ma première priorité a été de tout mettre sous contrôle. Comme pour beaucoup de jeunes femmes, il ne fallait surtout pas tomber enceinte ! Ensuite

ma deuxième priorité était de trouver LA contraception qui me permette de rester moi-même, pour m'unir à l'homme que j'aime.

En effet, j'avais très brièvement été sous une pilule à l'adolescence pour cause de micro-kystes aux ovaires, avec des effets secondaires désastreux. Douleurs dans la poitrine, mollets enflés et crampes à répétition, pour finir sur des migraines terribles qui m'avaient tout fait arrêter en urgence, et surtout me renseigner au-delà des discours, sur le fait qu'**une pilule n'est pas un cachet anodin** mais un condensé d'hormones de synthèse, qui affecte tout un équilibre précieux, dans une dimension bien compliquée à quantifier... sauf à se référer, à leur notice !

Depuis je sais que mes hormones naturelles représentent mon équilibre naturel, donc par extension très simple : mon identité morale normale, et mon équilibre physique normal.

COMME BEAUCOUP DE FEMMES, JE ME SUIS INTERROGÉE SUR MA PRIORITÉ

Et elle n'était pas d'obtenir « le tout-permis tout le temps », qui a fait le succès que l'on connaît des hormones de synthèse. Ma priorité était simplement de garder, pour aimer, le même corps que celui que j'ai toujours connu et dans lequel je me sens bien.

Cette priorité excluait également le DIU cuivre, car équiper mon intimité dès ses débuts, d'une chose métallique, ne me semblait en accord ni avec l'évidence, ni avec la simplicité, ni avec la douceur.

Encore une fois, c'était comme si l'on me proposait d'altérer mon ventre. Était-ce vivre sa féminité en harmonie, que d'équiper le corps ?

Le préservatif revenait exactement au même pour mon mari : un ajout bien compliqué émotionnellement à oublier dans la vraie vie, et j'ai envie de dire : surtout en première contraception ! Nous ne trouvions donc aucune solution qui respecte notre équilibre émotionnel.

LA DÉCOUVERTE DE LA CONTRACEPTION NATURELLE : 99% D'EFFICACITÉ SANS RIEN ALTÉRER = LE BILAN GAGNANT !

Osant aborder le sujet en famille, je découvrais avoir des proches qui utilisaient une méthode scientifique de contraception naturelle, par intolérance aux contraceptions médicalisées, et après avoir multiplié les recherches pour une méthode responsable. Des proches comme vous, et moi. Pas forcément militants, mais éclairés.

En effet, ces méthodes existent depuis les années 1970 en France, mais ne rapportant rien à aucun laboratoire (il faut le dire !), je crois qu'aucune campagne de communication médiatique n'a jamais contribué à les démystifier, ni en Plannings, ni sur le petit écran. L'une d'entre elles est la méthode sympto-thermique, dite aussi à indices combinés (ce n'est pas Ogino !).

Cette méthode présente la même efficacité que la meilleure des pilules, mais en fonctionnant tout à son inverse. Le cycle naturel est conservé sans altération, et au lieu de le bloquer, on apprend au couple à le comprendre scientifiquement pour faire *avec lui, selon son rythme*.

Aussi, cette méthode apporte au couple sur deux niveaux :

- l'**efficacité contraceptive** ;
- mais aussi **une connaissance et une reconnaissance du corps féminin** : le cycle n'est plus considéré comme une maladie, mais est replacé comme un aspect normal du corps, nécessaire à sa santé et à son équilibre.

UNE MÉTHODE QUI POUR MOI DONNE SA DÉFINITION AU MOT « ÉPANOUISSANT »

C'est vraiment beau, et épanouissant, pour une femme, de se comprendre, et de ne plus vivre en étant assujettie aux dispositifs médicaux pour aimer, ni en ayant peur de sa fécondité. Une femme est

vraiment libre dans sa féminité, je pense, quand elle comprend un jour que **le mystère de la fertilité n'existe pas**. Et que tout cycle menstruel peut être compris et géré en autonomie : il suffit de se former !

11. Maman Kawazu – Blog : Juin 2017

- Depuis le premier arrêt de ma **pilule contraceptive**, dans le but de **tomber enceinte**, j'ai compris les **effets néfastes** que ce **contraceptif** avait sur mon corps. Un an après il ne s'était toujours pas remis de ce **moyen de contraction**... Il m'a fallu plusieurs mois pour **réussir à concevoir** et cela s'est fait en dehors de ma **période d'ovulation**, je me suis aperçue que mon corps était complètement dérégulé et que je ne le connaissais plus. Ma **libido** a repris le dessus, je ne connaissais plus mes **maux de tête** périodiques et les **nausées** incessantes pour rien, mon **humeur** aussi a changé... Je ne l'ai pas compris tout de suite car je n'en connaissais pas les répercussions avant d'avoir accouché. Le plus gros problème a été la reprise de la **pilule** après avoir eu mon **bébé**, c'est là que je me suis aperçue de tous ces **problèmes** qui revenaient peu à peu et de mon **intolérance** à ce **moyen de contraception**.

Je me suis donc mise à la recherche d'un **contraceptif naturel**, **choisir sa contraception** n'est pas chose facile et il était impensable pour moi d'oublier la **pilule** pour passer au **stérilet** ou à d'autres **moyens de contraception** qui irait à l'encontre du bon fonctionnement de mon corps. Je voulais une **contraception sans hormone** mais surtout qui respecte mon **cycle naturel** !

La méthode **Lady Comp** est en réalité un **moniteur de fertilité**, qui sert donc également de **moniteur de contraception**, détectant les **jours infertiles** grâce à la **température basale** et à d'autres paramètres comme la **date des règles**. Il est précis à **99,3%** grâce à un algorithme testé qui lui permet de dire si nous sommes **fertile** ou non, il ne se base pas simplement sur la **longueur du cycle** et nos périodes précédentes d'**ovulation** et c'est ce qui en fait un outil plus fiable qu'une simple application **calendrier** ou que la **méthode du retrait** à oublier.

Meilleure méthode de contraception ?

C'est pour moi la **contraception** la plus efficace parce qu'elle respecte mon corps et me permet de le connaître de mieux en mieux. Je l'utilise depuis **plusieurs mois** maintenant et j'en avais déjà parlé dans mon précédent blog. J'avoue l'avoir arrêté quelques mois alors que mon conjoint craignait un manque de fiabilité dans une période pour laquelle il était hors de question d'envisager une **grossesse**, cependant nous avons vite changé d'avis et sommes vite revenu à cette **méthode de contraception**.

Le **moniteur** a une **fonction réveil** pour ne pas oublier de prendre sa **température** au lever, il dispose également de **diagrammes** et **statistiques** pour une meilleure compréhension de notre **cycle** et pour pouvoir le partager à notre **médecin**. Plusieurs **modèles** existent à différents prix mais également selon les besoins.

Lady-Comp baby

Je possède le **modèle de Lady Comp** le plus évolué, le **Lady-Comp baby**. Il sert non seulement de **contraception naturelle** mais également d'outil pour favoriser ses chances de **concevoir**. Je l'ai choisi justement parce que j'ai eu de petites difficultés pour **tomber enceinte** aussi rapidement que je le voulais et parce qu'il m'aidera le jour où je souhaiterais avoir un **deuxième enfant**. Il existe d'autres **moniteurs** avec des fonctions plus simples si vous le souhaitez.

Ne pas prendre de contraception est un choix, il est difficile à défendre auprès des autres mais il ne concerne que vous. Je vous conseille d'utiliser ce type de **moniteur** comme d'une **base** et d'un outil

auquel se référer, mais cela ne doit pas vous empêcher d'apprendre à reconnaître les signes que votre **corps** vous envoie comme la **méthode de la glaire cervicale**. La **nature** est très bien faite, vous vous sentirez vite beaucoup plus **libre** et **épanouie** mais surtout en accord avec vous même !

12. Elle – Interview : Juillet 2017

ELLE.fr. Avez-vous l'impression qu'il y a aujourd'hui plus de femmes qui parlent [contraception naturelle](#) dans les centres du Planning Familial ?

Véronique Séhier. C'est une demande qu'on a surtout vu émerger après la crise de la pilule, en 2013. Aujourd'hui, les femmes ont une volonté de se tourner vers ces méthodes pour plusieurs raisons : certaines ont une mauvaise image des hormones, pensent que ça fait baisser la libido, d'autres le font pour des raisons écologiques, sociales ou économiques. Cela a notamment été mis en lumière par l'enquête [FECOND](#). Certaines femmes abandonnent une contraception médicalisée pour une contraception dite naturelle parce que c'est compliqué pour elles d'aller chez un médecin ou une sage-femme, et de payer une consultation. Je pense notamment à des jeunes femmes qui se trouvent en situation précaire : entre 18 et 25 ans par exemple, des personnes qui sont sans mutuelle vont plutôt choisir d'abandonner certaines contraceptions médicalisées et bricoler avec d'autres méthodes. Au Planning Familial, nous militons depuis très longtemps pour la gratuité des préservatifs et le remboursement de tous les moyens de contraception jusqu'à 25 ans, et pas seulement qu'ils soient gratuits pour les mineures. On sait aujourd'hui que certaines méthodes sont remboursées, d'autres ne le sont pas - comme l'anneau et le patch - même s'ils conviennent pourtant mieux à certaines femmes. Se payer la contraception de leur choix est en un enjeu majeur pour un certain nombre de femmes.

ELLE.fr. Ces méthodes dites naturelles sont-elles efficaces si on veut éviter une grossesse ?

Véronique Séhier. Notre mission au Planning est de dire : chaque méthode de contraception a ses avantages et ses inconvénients. On sait qu'il y en a qui sont plus efficaces que d'autres, ça c'est évident. Par rapport aux méthodes de contraception dites « naturelles », je le mets avec beaucoup de guillemets ce « naturel » car la nature c'est sans contraception, donc c'est l'abstinence si on ne veut vraiment pas d'enfant, ce qui est quand même un moyen de contraception pas forcément épanouissant ! Partant de là, c'est surtout une bonne méthode d'espacement des naissances et de réduction des risques de grossesse. Ce qui est important ? Que les femmes mesurent bien les risques, comme dans les méthodes de contraception médicalisées d'ailleurs. Il n'y a aucune méthode de contraception efficace à 100%. En laboratoire, oui, mais pas dans la vraie vie ! Après, il y a des marges d'erreur très importantes et on sait que les méthodes de contraception dites naturelles ont une moindre efficacité. Mais pour autant, elles peuvent convenir à certaines.

ELLE.fr. « Une moindre efficacité » qu'on peut chiffrer ?

Véronique Séhier. On est sur un taux d'échec entre 30 à 40% selon l'OMS. Une femme qui utilise une méthode naturelle a 1 fois sur 4 ou 1 fois sur 5 le risque d'être enceinte dans la première année. L'avantage de ces méthodes de contraception dites naturelles c'est donc en général leur coût : gratuit. Mais quand je dis que c'est un avantage, il faut insister sur le fait que des femmes s'orientent vers ces méthodes parce qu'elles n'ont pas les moyens de s'en offrir d'autres. Il faut être clair : ce n'est donc pas toujours un choix ! Un des autres avantages, c'est qu'on peut la gérer toute seule, c'est en tout cas ce que nous disent les femmes. « Je n'ai pas d'intermédiaire, pas besoin d'aller voir un médecin ou une sage-femme, je me débrouille toute seule », nous

confient-elles. Lorsqu'on parle risques de grossesse, il faut aussi évoquer les risques d' [IST](#) et de [sida](#). Si on utilise des méthodes de contraception naturelle, c'est important de les associer à des méthodes barrières comme le préservatif. C'est pour cela que c'est une bonne méthode de réduction des risques de grossesse et d'espacement des naissances. En revanche, ce qui est certain, c'est que ces méthodes se basent sur des périodes d'ovulation qui sont - on le sait bien dans la vraie vie - très variables d'une femme à l'autre. Il faut donc qu'elles soient vraiment au courant du risque réel de grossesse et prêtes à l'assumer, soit en disant : « de toute façon, si je suis enceinte, ce n'est pas un problème pour moi » ou « si je suis enceinte et que c'est absolument insupportable pour moi d'avoir cette grossesse, je sais que j'aurais recours à l'avortement ».

ELLE.fr. Vous voyez d'autres inconvénients à ces méthodes ?

Véronique Séhier. Quand on discute avec les femmes, elles rapportent aussi le fait que ces méthodes entraînent le plus souvent des rapports sexuels programmés, ça coupe une partie de la spontanéité ! Et si on prend l'exemple de la méthode du coït interrompu, ce n'est quand même pas très satisfaisant en terme de plaisir ! Avoir des rapports sexuels en ayant en tête le risque qu'on peut être enceinte (« Si jamais, il ne se retire pas à temps, etc... »), ce n'est pas très épanouissant. D'une façon générale, il faut dire que ces méthodes sont plutôt imprécises et moins fiables. Après, certaines personnes les gèrent très bien dans leur en couple. Je pense que c'est vraiment la question du choix de chaque personne de pouvoir assumer des risques liés à ces méthodes-là.

ELLE.fr. Concernant la méthode de la température, il faut rappeler que le stress peut faire grimper une température, par exemple ?

Véronique Séhier. Le stress, la fièvre, peuvent faire grimper la température, mais aussi quand on se lève plusieurs fois la nuit parce qu'on a déjà un enfant par exemple ! La période après la naissance est notamment très à risque en terme de méthodes de contraception. Parce qu'on dit « attention, pas de pilule », alors qu'on sait qu'il y a des pilules progestatives qui peuvent fonctionner mais qu'il faut prendre de façon très régulière. On dit aussi que l'allaitement protège d'une nouvelle grossesse, il s'agit de cette fameuse méthode Mama qui consiste à dire que l'allaitement supprime l'ovulation à cause de la fabrication de prolactine. Certes, c'est valable, mais seulement si on fait uniquement de l'allaitement exclusif et qu'on n'a pas de retour de couches. Donc, si j'allaite mais que je complète au biberon, je ne suis plus du tout protégée ! Il y a un autre point à aborder : quand on évoque les rapports sexuels avec pénétration, il y a des femmes qui vont nous dire : « on peut aussi avoir des rapports sexuels sans pénétration et donc je ne serai pas enceinte ». Oui, sauf qu'on sait aussi qu'il y a toujours des émissions de sperme qui peuvent avoir lieu même s'il n'y a pas de rapport avec pénétration. Il suffit qu'il y ait un peu d'écoulement de sperme au bord de la vulve, et des spermatozoïdes qui remontent dans le vagin, ou même lors de rapports anaux des spermatozoïdes qui migrent vers le vagin... Il n'y a pas de risque zéro !

ANNEXE 2 : TABLEAU RECAPITULATIF

Les raisons du choix :

Catégories	Sous-catégories	Résultats
Contrôle de son corps	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retour au naturel 2. Empowerment 3. Liberté de choix 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - une volonté d'être plus en phase et plus à l'écoute de mon corps II - vouloir laisser son corps vivre naturellement - conception plus naturelle de la vie - devenue végétarienne - Je voulais une contraception sans hormone mais surtout qui respecte mon cycle naturel ! 2. <ul style="list-style-type: none"> - Un moyen de reprendre contrôle de son corps mais de manière différente III - Je vois ça comme d'une stratégie générale d'empowerment à mon avis - Apprendre à mieux connaître mon propre corps - Personnellement cela m'a également permis d'apprendre enfin à comprendre comment il [le corps] fonctionnait IIII - Elles nous permettent de parfois de régler des soucis de santé - Une manière de gérer sa fertilité de manière autonome - Ma priorité était simplement de garder, pour aimer, le même corps que celui que j'ai toujours connu et dans lequel je me sens bien 3. <ul style="list-style-type: none"> - On a le libre choix pour la contraception III - [Les femmes] ne « subissent » pas leur type de contraception ou son absence - ce que nous souhaitons c'est une liberté de choix et une juste information des femmes sur la physiologie

		<ul style="list-style-type: none"> - La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit. - choix personnel et réfléchi
Rejet de la contraception « classique »	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rejet des hormones 2. Incompatibilité 3. Rejet éthique 4. Effets sur la santé 5. Raisons économiques 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - ingérer quotidiennement un corps chimique étranger n'était franchement pas bénéfique pour ma santé - pilule qui en plus me provoquait pleins d'effets secondaires IIII - des traitements hormonaux dévastateurs - d'empoisonnement III - Avez-vous conscience de la camisole chimique dans laquelle vous êtes ? - qu'une pilule n'est pas un cachet anodin mais un condensé d'hormones de synthèse, qui affecte tout un équilibre précieux, dans une dimension bien compliquée à quantifier II - Je voulais une contraception sans hormone II - On est conditionnées sous les hormones - contrairement aux contraceptions chimiques respecte le Féminin. - Prendre un comprimé tous les jours, pendant 6 ans, c'est vraiment pénible 2. <ul style="list-style-type: none"> - Et j'avais beaucoup de symptômes pré et post-menstruels II - le stérilet pouvait accentuer la formation de kystes ovariens, en plus des autres effets indésirables. - Mais je ne supporte ni la pilule ,ni le stérilet ,ni l'implant ...je fais comment moi ?? IIII - Le préservatif revenait exactement au même pour mon mari : un ajout bien compliqué émotionnellement à oublier dans la vraie vie - DIU cuivre impossible: j'ai des règles trop abondantes - patch EVRA et l'anneau Nuvaring j'ai eu pour les 2 TOUS les effets secondaire.. - j'ai très longtemps utiliser le préservatif c'est très efficace

		<p>quand ca craque pas.. mais mon nouvel ami a un gros souci, rendant le rapport impossible : perte de l'érection, des la mise en place du préservatif, et ce n'est pas faute d'avoir essayé des 10aines de fois</p> <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - sensation d'avoir un corps étranger en permanence à l'intérieur de moi me gênait - c'était comme si l'on me proposait d'altérer mon ventre. - je n'aime pas ces méthodes chimiques (pilules) ou invasives (stérilet, implants) - blocage" au niveau du flux des énergies. - Nous ne trouvions donc aucune solution qui respecte notre équilibre émotionnel. - excluait également le DIU cuivre, car équiper mon intimité dès ses débuts, d'une chose métallique, ne me semblait en accord ni avec l'évidence, ni avec la simplicité, ni avec la douceur - Il m'a fallu plusieurs mois pour réussir à concevoir et cela s'est fait en dehors de ma période d'ovulation - volonté de se tourner vers ces méthodes pour des raisons écologiques, sociales ou économiques, parce que c'est compliqué pour elles d'aller chez un médecin ou une sage-femme, et de payer une consultation - la pilule (et autre contraceptif à base d'hormone) ne convient pas à tout le monde III - la pilule qui m'angoissait de plus en plus - Je n'ai plus eu de libido II - la pilule, le stérilet, la capote et autres contraceptifs sont autant, voir plus (à pratique égale) responsables de ce genre de "surprise" (grossesse) - indépendamment de l'industrie pharma - LA SYMPTOTHERMIE, qui est une alternative fiable et écologique qui contrairement aux contraceptions chimiques respecte le Féminin.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - à la solde des "laboratoires pharmaceutiques" - officiellement car elles ne font pas rentrer de sous dans les labos pharmaceutiques - Autour de moi, absolument aucune de mes copines ne la prend « correctement ». Elles l'oublient [la pilule] tout le temps, tout le temps, tout le temps. Et on nous vend ça comme le contraceptif ultime <p>4.</p> <ul style="list-style-type: none"> - le risque accru de cancer, de dépression et autres merveilleuses maladies lié à l'utilisation de la pilule II - des empoisonnements aux métaux (sterilets & co), qui sont certes efficaces, mais qui détruisent la santé physiologique et mentale des femmes - les effets néfastes que ce contraceptif avait sur mon corps. Un an après il ne s'était toujours pas remis de ce moyen de contraception - mon corps était complètement dérégulé et que je ne le connaissais plus - méthodes chimiques dangereuses pour la santé II - AIT et phlébites dus à la pilule - la pilule régissait mes humeurs - on doit se bousiller la santé - Après le premier mois sans pilule, j'en ai pleuré, en me demandant comment j'ai pu me malmener ainsi durant toutes ces années <p>5.</p> <ul style="list-style-type: none"> - le coût de la pilule a lui aussi pesé dans la balance. - mais ne rapportant rien à aucun laboratoire - Bin oui... Les méthodes naturelles ne rapportent pas d'argent - Faire payer pour une contraception, faire tourner des laboratoires, etc etc, ça rapporte bien plus d'argent
Biopouvoir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rejet du corps médical / para med 2. Rejet des politiques publiques de 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - sans devoir passer par le corps médical bien trop souvent jugeur - Comme ces pharmaciens/nes qui font la morale aux filles qui

	contraception	<p>viennent acheter la pilule du lendemain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mais je trouve anormal qu'en France, les gynécologues prônent à tout prix la pilule et ne proposent pas le stérilet aux femmes, même si elles n'ont pas d'enfant. - Les médecins, comme souvent, laissent peu de choix aux patientes, ne proposent pas toutes les alternatives et ne laissent pas beaucoup les femmes s'exprimer sur leurs craintes sans les faire passer pour des idiotes. - puisqu'on ne dépend pas d'une prescription, d'un médecin, d'un labo - je ne suis plus esclave des contraceptions chimiques ni des labos - d'où le questionnement sur le sérieux de certains (médecins) et sur la science non infuse - Perso je n'ai pas envie de faire le cobaye in vivo. <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - tout cycle menstruel peut être compris et géré en autonomie - la pilule est le "fond de tiroir" des centres IVG, mais chtttt faut pas le dire - Je pense que ce savoir fait peur, à nos gynéco, à nos dirigeants même - la pilule m'agace. Elle est censée apporter à la femme une certaine émancipation
Bien être du couple	<ol style="list-style-type: none"> 1. inclusion des hommes 2. sexualité 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - La femme ainsi que son partenaire connaissent mieux leurs corps - méthode naturelle qui est bien installée dans notre couple - monsieur devient également acteur et responsable - La liberté devient alors garante dans le bien-être du couple - je cumule des techniques naturelles avec mon mari - on apprend au couple - complicité dans le couple - Mon compagnon est à fond derrière moi et je lui en suis très reconnaissante 2.

		<ul style="list-style-type: none"> - ma libido a repris - car pour moi le sexe est un lieu d'abandon, autant pour moi que pour mon copain, et que je ne veux pas "domestiquer" cette partie de nous même.
<p>Avantages de la CN</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Physiques 2. Dans le couple 3. Développement personnel 4. Valeurs naturelles 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - sans contraception chimique, les symptômes pré-menstruels ont quasi disparus III - mes menstruations sont moins longues dans la durée , le flux sanguin est bien moins important également, j'ai aussi perdu du poids - Epanouissement physique et psychologique III - dès qu'on a voulu un enfant je suis directement tombée enceinte - j'ai l'impression d'avoir enfin retrouvé mon corps de femme, avec de réelles sensations - préservant la santé de madame - respecte mon corps et me permet de la connaître de mieux en mieux - ma libido a repris - la connaissance profonde de notre cycle, de ses différentes phases, de nos humeurs et de notre féminité - La femme ainsi que son partenaire connaissent mieux leurs corps 2. <ul style="list-style-type: none"> - complicité dans le couple, remède contre la routine et la morosité - La femme ainsi que son partenaire connaissent mieux leurs corps - de ne plus vivre en étant assujettie aux dispositifs médicaux pour aimer, ni en ayant peur de sa fécondité 3. <ul style="list-style-type: none"> - étant à l'écoute de mon corps I - une écoute de soi plus attentive, de l'acceptation et de la gratitude

		<ul style="list-style-type: none"> - Quelle fierté de pouvoir comprendre son corps aussi - respecte mon corps et me permet de la connaître de mieux en mieux - j'ai l'impression d'avoir enfin retrouvé mon corps de femme, avec de réelles sensations - Epanouissement physique et psychologique - la connaissance profonde de notre cycle, de ses différentes phases, de nos humeurs et de notre féminité 4. - ce que je salue, c'est son universalité. La méthode s'adapte à notre cycle, et non l'inverse, quelque soit sa durée et les moments de la vie que nous traversons II - j'aime aussi son côté naturel : on n'interfère aucunement avec le déroulement normal de nos cycles. - ayant développé mes capacités aux soins énergétiques - Une femme est vraiment libre dans sa féminité
--	--	---

L'utilisation de la contraception naturelle :

Catégories	Sous-catégories	Résultats
Méthodes utilisées		<ul style="list-style-type: none"> - Lady Comp IIII - Le retrait - nos rapports sont calculés selon mon cycle - Observation de la glaire - Cycles régulés par homéopathie - Méthode Billings IIIIII - Persona IIII - Méthode des températures II - Symptothermie IIIIIIIIII - FertilyCare - MAO (méthode d'auto-observation) - Le sexe-yoga

		<ul style="list-style-type: none"> - Cyclotest2plus II - Méthode Ogino III
<u>Conditions</u> requises	<ol style="list-style-type: none"> 1. Phase d'apprentissage 2. Connaissance de soi 3. Démarche de couple, soutien mutuel 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - période d'adaptation pour décoder les signes - demande un peu de rigueur II - Apprentissage IIII - Cette méthode demande formation II - suivi par un formateur III - se documenter avec quelques ouvrages 2. <ul style="list-style-type: none"> - régularité et sérieux III - la femme s'observe correctement - bien connaître son corps II - avoir des cycles très régulier - une certaine maitrise de soi - faut vraiment suivre son cycle de manière régulière - prendre en compte que quand tu tombes malade 3. <ul style="list-style-type: none"> - grande communication et écoute, - bcp d'amour de fantaisie et d'imagination - stabilité du couple II
Fiabilité		<ul style="list-style-type: none"> - cette méthode existe depuis que le monde est monde, nos grand parents n'ont finalement pas eu autant d'enfants que ça si on regarde de plus prêt - les méthodes naturelles sont plus perfectionnées qu'à l'époque - on est plus dans les années 70 ou les gens avaient peu de connaissances et d'outils sur ces choses la et ou la effectivement ce n'était pas fiable - La sympto n'a RIEN à voir avec Ogino. Ni avec Billings ni avec la méthode des températures.

		<ul style="list-style-type: none"> - la méthode ogino est moins fiable que la sympto - symphothermie (une des méthodes naturelles) est d après l OMS (indice pearl) aussi fiable que la pilule sans oubli - Toutes les méthodes de contraceptions ne sont pas infaillibles. La pilule même bien prise peut ne pas être efficace, comme d'autres contraceptions hormonales. - Non ce n'est pas en prenant plus d'hormones que l'on diminue le taux d'IVG aussi paradoxalement que cela puisse paraître - 2/3 des femmes qui avortent ont une contraception - la symphothermie qui m'a paru plus fiable et moins contraignante. Elle est le fruit de nombreuses recherches, dans le monde entier, et les règles sont très précises - Il n'y a aucune méthode de contraception efficace à 100%. En laboratoire, oui, mais pas dans la vraie vie - qu'avec une application sérieuse de certaines méthodes (la température combinée avec les observations par exemple), le taux atteint 95%-96% de fiabilité
Limites		<ul style="list-style-type: none"> - la fiabilité n'est jamais complètement garantie - mais les méthodes naturelles reposent sur des mois d'observation avant de les appliquer - comme j'étais jamais vraiment sûre de moi et que je passais mon temps à stresser comme une folle... - grossesse imprévue et non désirée - ces méthodes ne fonctionnent pas très bien - Un peu de fatigue, un rhume et hop, c'est foutu ; Le stress, la fièvre, peuvent faire grimper la température - De plus, ça fait aussi dans les 10-15 jours d'abstinence sexuelle. - On peut ovuler à n'importe quel moment du cycle - avoir à me soucier d'autres choses que de mon désir, de mon plaisir et de mon mec - des rapports sexuels programmés, ça coupe une partie de la

		<p>spontanéité</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas très satisfaisant en terme de plaisir - alors les méthodes naturelles prises de tête - Si je sert les dents en arrêtant de prendre la pilule , je passe une semaine dans mon lit avec un mal de ventre horrible et des réglés hémorragique. - Souffrir le martyr pendant mes règles souvent plus d'une semaine, ne plus pouvoir bouger pendant 2 jours (c'est pratique quand tu dois travailler !), j'ai bien vu que les inconvénients immédiats, physique et sociaux, dépassaient largement un potentiel danger pour la santé. - un homme "laissé échapper" des spermatozoides meme avant d'ejaculer - on ne peut pas connaître la durée exacte des spermatozoides et de l'ovule, et qu'ainsi un rapport peut être fécondant même si on n'est pas dans la période fertile - ces méthodes demandent des connaissances sur son corps, - faut avoir envie de prendre sa température tous les matins dans le lit, ou toucher soi même son col etc - Il faut déjà de bonne connaissance globale et un esprit critique. - mais protège pas contre les maladies - méthode très risquée - Il suffit parfois d'être très excité ou stresser pour que l'ovulation se déclenche brutalement sans crier gare - je n'avais pas su gérer ma fertilité
--	--	---

La société et la contraception naturelle :

Catégories	Sous-catégories	Résultats
Liberté de la femme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Liberté de choix 2. Egalité homme/femme 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - contraception naturelle, utilisée par des milliers de femmes dans le monde

		<ul style="list-style-type: none"> - Libre à chaque femme et couple d'utiliser la méthode qui lui convient IIII - On n'est pas toutes égales face aux contraceptifs ... et je peux comprendre pourquoi certaines femmes ont recours à la symptothermie II - je souhaite que la vérité soit dite aux femmes - Ne pas prendre de contraception est un choix - Mais pour autant, elles peuvent convenir à certaines. - arrêt[ons] de maintenir les femmes dans un paternalisme ancestral où nous restons persuadés de savoir ce qui est bon pour elle. - Evitons par contre de juger ou de dicter aux autres ce qui est bon ou mauvais pour eux - Quelle dérive totalitaire... Laissons les gens choisir le moyen de contraception qui leur convient - Le problème c'est que bien souvent elles n'ont pas toutes les cartes en main pour choisir : c'est un choix par défaut, on ne leur propose que ça ! - penser tous les jours à prendre notre médoc, se faire incendier si on l'oublie - C'est idiot de condamner tout le monde à la pilule alors que la plupart sont quand même en mesure de comprendre. <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stop de faire du bashing sur les nanas, que les hommes prennent leurs responsabilités aussi ... les gosses ça se fait à deux, pas tout seul dans son coin. - Si des contraceptifs masculins étaient proposés sur le marché ... - ce sont les mecs qui refusent le préservatif « parce que c'est nul », et qui exigent d'une certaine façon que leur copine prenne la pilule. - le fait de faire porter tout le poids de la contraception sur la femme
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Combien de mecs j'ai entendu dire qu'ils n'étaient pas contents après leurs copines parce que celles-ci avaient oublié de prendre leur pilule -
Rejet de la contraception naturelle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préjugés 2. Incompréhension face à la contraception « classique » 3. Association à l'IVG 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <ul style="list-style-type: none"> - Elles ne peuvent être utilisées QUE dans des couples où un enfant ne serait pas un problème. - Ce qui est "naturel"... c'est de tomber enceinte quand on a des rapports sexuels ! La preuve, les méthodes dites naturelles proposent en fait de s'abstenir de tout rapport dans les périodes à risque. - ça n'est pas une méthode contraceptive mais une méthode de régulation des naissances c'est à dire que l'esprit est différent et à mon avis peu de personnes sont capables de la suivre - La méthode Ogino ça te parle ? Ou plutôt les bébés Ogino II - Un couple stable, avec des revenus conséquent à donc les moyens de subvenir à un bébé surprise. Un bébé qui arrive dans couple d'ado qui se fréquentant depuis 6 mois aura pas les mêmes conséquences.. - Délire jeune et religieux et peut être vegan - Avoir des rapports sexuels en ayant en tête le risque qu'on peut être enceinte (« Si jamais, il ne se retire pas à temps, etc... »), ce n'est pas très épanouissant. - Cela convient jusqu'à la surprise. Celle qui désole et qui fait prendre d'autres décisions plus radicales. <p>Le mouvement de retour au naturel touche tous les domaines. Les jeunes femmes veulent faire différemment de leur mère.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je n'en reviens pas de ce choix de retour en arrière, Ogino pas mort, d'une grande partie des gens qui commentent, à croire qu'il y a eu un lâcher de membres de secte, retour à la nature et d'idiots aussi. Et lire tout ce ramassis de

		<p>n'importe quoi sur la pilule alors qu'on a des décennies de recul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour qqn qui ne voudrait absolument pas de grossesse ce n'est pas une méthode que je conseillerai en moyen De contraception - Ça me surprend pas mal de voir le retrait ou l'allaitement considérer comme des moyens de contraception pour ne pas dire que ça me choque... - je n'ai jamais jouer avec le feu. Les methodes que vous decrivez sont tolérables seulement si tomber en ceinte serait une opportunité et/ou une attente du coup pourquoi parler de contraception qui est censé indiquer qu'on ne souhaite pas tomber en ceinte... - À part l'abstinence ? Il n'y en a pas de fiable Les méthodes du retrait, de prise de température...on un degré d'échec si élevé qu'on peut juste les qualifier de méthodes d'espacement des naissances, pas de réelles contraceptions - la seule question à se poser c'est : veux-tu un bb dans l'année ou non ? si oui -> pas de contraception et advienne que pourra si non -> diu cuivre - Les méthodes dont tu parles ne sont pas des contraceptifs, ce sont des méthodes pour maximiser les chances de tomber enceinte ou pour espacer les naissances. Comme te l'as justement dit radinoz, si tu ne veux pas un bébé dans l'année, tu oublies direct - Si ça ne tient pas dans la main, ce n'est pas un contraceptif. Il n'en existe aucun de naturel dans le sens où ils sont tous fabriqués par l'homme. - Par rapport aux méthodes de contraception dites « naturelles », je le mets avec beaucoup de guillemets ce « naturel » car la nature c'est sans contraception, donc c'est l'abstinence si on ne veut vraiment pas d'enfant, ce qui
--	--	---

		<p>est quand même un moyen de contraception pas forcément épanouissant ! Partant de là, c'est surtout une bonne méthode d'espacement des naissances et de réduction des risques de grossesse. Ce qui est important ? Que les femmes mesurent bien les risques, comme dans les méthodes de contraception médicalisées d'ailleurs</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> - mais cette mode des méthodes naturelles depuis quelques temps me surprend un peu, car pour beaucoup de femmes la pilule marche très bien - Il n'y a pas de sensation de corps étranger puisqu'on le sent pas (si c'est le cas, c'est qu'il a été mal posé et je doute que vous auriez tenu 4 ans avec et sans tomber enceinte de surcroît). - si les hormones avaient un risque d'empoisonnement elles ne seraient plus sur le marché. - on n'a plus de 80 ans de recul sur les hormones des contraceptifs ... effectivement tout n'est pas forcément bon. Cela dit les hormones ont une très bonne balance bénéfices risques. <p>La plupart des médicaments retirés ont été toxiques car détournés de leur usage ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - les "méthodes naturelles" ne sont pas fiables , sinon ça se saurait et on n'aurait pas eu besoin d'en inventer d'autres! <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - en effet on est dans la croyance, le "naturel" érigé en idéal. <p>Ces femmes devraient essayer l'accouchement ou l'ivg naturels. Sans péridurale ni anesthésie, ni césarienne, ou l'IVG avec de bonnes vieilles aiguilles à tricoter naturelles...</p> <ul style="list-style-type: none"> - mais attention attention le nombre d'IVG va grimper. Je rappelle que l'IVG n'est pas un moyen de contraception. C'est un geste irréversible qui ne se digère pas. Aucune
--	--	---

		<p>femme ne le fait de gaieté de cœur, même si elle a le choix. Il est plus facile de prendre sa pilule tous les soirs, d'utiliser un stérilet, ou d'autres moyens mécaniques. Les méthodes des grands mères mesdames vous ont permis d'être là, il faut y penser</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'avortement comme moyen de contraception..... je pense que cette solution présente autant d'effets secondaires que la pilule ou le stérilet! mais ces braves dames ne le savent pas encore et les médias baissent pudiquement les yeux! - je ne comprends pas les risques que prend cette nouvelle génération sachant que toute grossesse non désirée mènera systématiquement à un avortement certainement plus traumatisant et qui de surcroît n'est certes pas une méthode contraceptive . - Autrement dit, à utiliser uniquement si une grossesse est la bienvenue, pas si elle doit mener à une ivg - Il faut donc qu'elles soient vraiment au courant du risque réel de grossesse et prêtes à l'assumer, soit en disant : « de toute façon, si je suis enceinte, ce n'est pas un problème pour moi » ou « si je suis enceinte et que c'est absolument insupportable pour moi d'avoir cette grossesse, je sais que j'aurais recours à l'avortement ».
<p>Autocensure face à la contraception « classique »</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Même si je n'ai jamais trop voulu me renseigner, je savais tout de même que la pilule était dangereuse pour ma santé et rien que le fait de le savoir me perturbait - Je me sentais ainsi en sécurité lorsque je prenais ma pilule - cela m'a troublée d'apprendre que je n'étais – à ce point – pas maître de mes émotions - Mais la pilule était une sécurité supplémentaire, pour moi et surtout pour mes parents ! - Osant aborder le sujet en famille, je découvrais avoir des

		proches qui utilisaient une méthode scientifique de contraception naturelle
Discours reçus par les utilisatrices de CN		<ul style="list-style-type: none"> - la contraception naturelle souvent est mal comprise par les gens et on se fait, au mieux rembarée, au pire insultée... - Vraiment dommage cette intolérance - Mais je vois surtout que la responsabilité nous incombe encore une fois si jamais nous l'oublions. Tout repose sur nous et s'il arrive une grossesse non désirée, c'est notre faute et on nous culpabilise à fond - tu as peur que je sois une espèce d'hystérique - Que dans tous les cas ma manière de gérer ma contraception ne regarde que moi et ne me rends pas moins légitime pour en parler - Mais je ne supporte ni la pilule, ni le stérilet, ni l'implant ...je fais comment moi ?? Et bien va te faire stériliser - au lieu d'accuser les jeunes femmes d'avoir, je cite, une "vie sexuelle plus erratique"

Connaissances sur l'anatomie et la contraception en général :

Catégories	Sous-catégories	Résultats
Connaissances	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apprentissage de l'anatomie 2. Manque d'éducation à la contraception 3. Manque d'informations sur la CN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. . <ul style="list-style-type: none"> - nous apprendre comment fonctionne notre corps - Où on est souvent loin de bien connaître son corps... - Avec comme base mes vieux souvenirs de biologie du collègue - J'expérimentais à ma façon la connaissance de mon cycle, - Connaissez-vous réellement le fonctionnement des hormones de synthèse ? Quels impacts elles ont sur votre organisme ? » 2. .

		<ul style="list-style-type: none"> - On parle assez peu de contraception - Quand tu as 16 / 17 ans tu te poses pas vraiment de questions, tu fais confiance à la médecine et à ta gynécologue - pour la question de la durée de vie d'un stérilet apparemment nous n'avons pas eu la même gynéco - Maintenant c'est plus un problème d'éducation de manière générale. - Il serait bon que cet enseignement soit transmis à l'université - C'est le rôle des professionnels de santé de les informer et de leur conseiller une contraception adaptée à leurs besoins. 3. - il n'y a pas d'autre option dont on parle vraiment - mais je n'y connais pas grand chose. - Je trouve aussi dommage que peu de médecins parlent des méthodes naturelles - ce sont en tout cas des infos qu'il m'a fallu des années à réunir pour ma part (et bien souvent, sans l'aide des "professionnels" du sujet) - mais ne véhiculez pas svp ces amalgames avec Ogino qui n'a rien à voir... - arrêtez de juger sans vraiment savoir ... - il serait bon que les professionnels de santé lisent les publications de l'oms sur la fiabilité de la méthode symptothermie par exemple et sur les études autour de la physiologie du cycle - c'est consternant de voir à quel point les méthodes d'observation du cycle (MOC) sont ignorées par les médecins, surtout ceux qui sont spécialistes de la femme... - les seules contraceptions sans hormones qui existent à ma
--	--	--

		<p>connaissance sont le préservatif, le diaphragme, le diu au cuivre, et les spermicides. Les autres ne sont pas des contraceptifs en soi (vaste débat, je sais...) mais ce qu'on appelle des "méthodes d'espacement des naissances".</p> <ul style="list-style-type: none">- me protéger avec une méthode naturelle sauf que je ne connais pratiquement rien sur le sujet.- J'expérimentais à ma façon la connaissance de mon cycle- A force de recherches sur Internet
--	--	--

ANNEXE 3 : ETUDES SUR LA CONTRACEPTION NATURELLE

Creighton : T.W. Hilgers et al., 1998 (conflit d'intérêts, directeur d'étude codéveloppeur de la méthode), M.P. Howard, 1999, B.A. Smoley et al., 2012, M.D. Manhart et al, 2013.

Symptothermie : P.Franck-Hermann et al., 1997 et 2007

Méthodes des températures via moniteur : E.B. Scherwitzl et al., 2016 (conflit d'intérêts), A.Demianczyk et al., 2016.

Méthode d'auto-observation : R. Ecochard et al., 1998 (possible conflit d'intérêts, la compagne du directeur d'étude étant formatrice à la méthode CLER).

Billings : J. Trussell et al., 1991, H. Bhargava, 1996, M.D. Manhart et al., 2013 (étude ne précisant pas si abstinence ou rapports protégés ou non en période fertile).

Méthode des températures basales : S.R. Pallonne et al., 2009, J. Trussell et al., 2009 (source OMS).

Méthode des deux jours : M. Arevalo et al., 2004.

Méthode des jours fixes : M. Arevalo et al, 2001.

Titre du mémoire

Désirs de contraception naturelle : comprendre de nouvelles attentes

Etude qualitative d'analyse de discours sur les forums

Contexte :

Depuis le scandale des pilules de 2^e et 3^e génération, de plus en plus de femmes semblent se tourner vers des moyens contraceptifs avec moins d'effets secondaires, notamment les méthodes naturelles de contraception. Mais un manque apparent de connaissances des professionnels les exclue des méthodes proposées en consultation.

Méthode :

Il s'agit d'une étude qualitative d'analyse des discours sur les forums internet. La recherche s'est effectuée d'octobre 2017 à mars 2018, avec l'analyse de messages sur des fils de discussion ayant comme thème la contraception naturelle. Les messages recueillis ont été retranscrits et classés à l'aide d'un tableau récapitulatif.

Résultats :

Suite à l'analyse des messages, quatre thèmes se sont identifiés, ce qui a permis de classer les données en catégories et sous catégories. Cette analyse a permis de comprendre la motivation des femmes à utiliser la contraception naturelle, les méthodes les plus utilisées, le point de vue de la société et les connaissances des femmes en termes d'anatomie et contraception.

Discussion et Conclusion :

Le désir de recourir aux méthodes naturelles de contraception peut s'expliquer par une volonté des femmes à se réapproprier leur corps dans un phénomène de retour au naturel, et d'éviter les effets secondaires des hormones. Ces méthodes sont maintenant moins désuètes, et ont une efficacité semblable à celle de la pilule. Pour adapter leur discours lors des consultations, les professionnels de santé se doivent de se former sur la contraception naturelle afin de laisser le choix aux patientes et leur donner des informations appropriées.

Mots clés

Contraception naturelle, sans hormone, liberté de choix

