

La contraception d'urgence, Les méthodes contraceptives naturelles

Ella Costers, Marcus Tessier et Majdouline Hamoucha

1-La contraception d'urgence

L'expression contraception d'urgence aussi appelée postcoïtale désigne une méthode utilisable pour éviter la grossesse quelques jours après un rapport sexuel. Elle est faite pour être utilisée en situation d'urgence, après un rapport non protégé, un échec ou un usage défectueux d'une méthode contraceptive, le viol ou des rapports sous la contrainte. L'oubli de la pilule ou la déchirure du préservatif peuvent aussi être une cause pour utiliser la contraception d'urgence. Elle n'est efficace que dans les tout premiers jours après le rapport, avant l'ovulation et avant la fertilisation de l'ovule par le sperme. Elle ne peut pas interrompre une grossesse déjà installée, ni nuire à un embryon en train de se développer.



2-La contraception naturelle

Une méthode qui identifie la période de l'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels féconds à ce moment-là est appelée "méthodes naturelles".



La première méthode est appelée « la méthode des températures ».

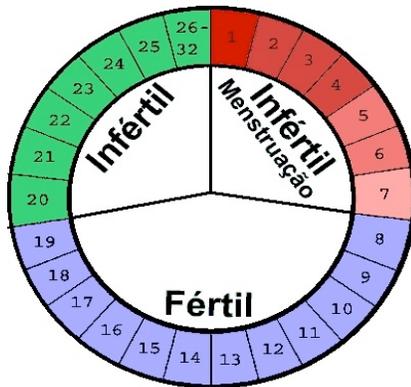
Cette méthode consiste à repérer la période d'ovulation en fonction de la température du corps. En effet, la température habituelle de la femme s'élève légèrement au moment de l'ovulation : de 0,2 à 0,4 °C (on passe de 36,7 à 37,1 °C, par exemple). Comme l'ovocyte vit 24 heures, les rapports sexuels non protégés qui ont lieu plus de trois jours après l'élévation de température ne peuvent, en principe, pas entraîner de grossesse. Pour mettre en œuvre cette méthode et déterminer la date de l'ovulation, il faut prendre sa température tous les matins à la même heure, au lit, avant de se lever.

Toutefois, il est important de retenir plusieurs choses :

- l'ovulation peut avoir lieu n'importe quand.
- les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours dans l'appareil génital de la femme : donc si l'on a eu un rapport sexuel les jours qui précèdent l'ovulation, ces spermatozoïdes peuvent féconder l'ovocyte.

La seconde méthode est appelée la méthode Ogino :

La méthode Ogino consiste, pour une femme dont le cycle est régulier, à éviter d'avoir des rapports sexuels non protégés pendant les jours "fertiles" qui précèdent ou suivent l'ovulation.



Cette méthode repose donc sur le calcul des cycles. Avoir un cycle régulier, c'est avoir toujours le même nombre de jours entre deux périodes de règles.

Toutefois, il est important de retenir que l'ovulation est imprévisible et peut se produire à n'importe quel moment, même chez les femmes dont le cycle est "régulier". C'est d'autant plus vrai en début et en fin de vie reproductive.

La troisième méthode s'appelle « système avec appareillage »

Cette méthode consiste à utiliser des appareils qui permettent de repérer la période d'ovulation.

Par exemple, à l'aide d'un mini-lecteur informatisé, on mesure la quantité d'hormones fabriquées par les ovaires au moyen d'une bandelette plongée dans les urines du matin. Le lecteur indique si la journée est "sûre" (lumière verte) ou "à risque" (lumière rouge), c'est-à-dire proche d'une ovulation.

Certains de ces systèmes sont en vente en pharmacie, sur les sites Internet des fabricants et en grande surface.

Ces systèmes sont coûteux et ne conviennent pas à la contraception des adolescentes. Il existe par ailleurs d'autres tests d'ovulation, mais les préservatifs sont moins chers et plus fiables.

La quatrième et dernière méthode est appelée « la méthode Billings »

À l'approche de l'ovulation, les sécrétions du col de l'utérus (ou « glaire cervicale ») se modifient ; elle deviennent plus abondantes, plus fluides et provoquent un écoulement vaginal (ou « pertes blanches »), caractéristique. La méthode nécessite d'examiner la glaire avec ses doigts.

La méthode MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée)

Cette méthode ne peut avoir lieu que jusqu'au retour de couches et maximum 6 mois après la naissance. Pour être efficace, elle nécessite que l'allaitement soit exclusif, à la demande, jour et nuit et qu'il n'y ait pas de règles.

3- Quelle est l'efficacité des méthodes naturelles ?

Les méthodes naturelles connaissent jusqu'à 25% d'échecs. Pour les méthodes nécessitant un appareillage, l'efficacité est propre à chaque système.

L'utilisation des méthodes naturelles nécessite d'avoir des cycles extrêmement réguliers et de bien connaître son corps. Par ailleurs, il est important de retenir que les périodes d'ovulation peuvent varier en fonction d'éléments extérieurs. Ainsi, même lorsque la femme connaît exactement la date de son ovulation (ou pense qu'elle la connaît), l'ovulation peut être avancée ou reculée par toutes sortes d'événements, à commencer par les émotions ! C'est ce qui rend les méthodes naturelles imprécises et en conséquence peu fiables.

C'est-à-dire que 25 femmes sur 100 (soit 1 femme sur 4) utilisant une méthode naturelle connaissent une grossesse lors de la première année d'utilisation.

4- Quels sont les avantages ?

Les méthodes naturelles sans appareillage sont gratuites et ne nécessitent aucun matériel. Toutes les méthodes naturelles peuvent être associées aux méthodes que l'on appelle "barrière" : préservatif masculin ou féminin, diaphragme, cape, spermicides.



5- Quels sont les inconvénients ?

Elles nécessitent de se passer de rapports sexuels avec pénétration pendant plusieurs jours.

Selon les méthodes, elles nécessitent de prendre sa température chaque jour, de manipuler des sécrétions avec ses doigts, de savoir repérer ses jours d'ovulation...

La période d'ovulation pouvant varier, ces méthodes restent imprécises et donc peu fiables.



6- Qui peut les utiliser ?

Tout le monde peut utiliser les méthodes naturelles. Toutefois, vu leur faible efficacité dans la pratique, elles sont plutôt recommandées aux couples qui souhaitent espacer les grossesses, peuvent se passer de rapports sexuels avec pénétration pendant plusieurs jours et qui sont prêts à accepter une grossesse, même si elle n'était pas prévue.

Elles peuvent être utilisées quand on n'a aucune autre méthode à disposition ou qu'on ne désire pas les utiliser (convictions personnelles ou moyens financiers ...).