

LES CONTRACEPTIONS NATURELLES : dix possibilités à connaître !

Il existe plusieurs méthodes permettant de vivre sa contraception naturellement. Ce panel des possibles vise surtout à éviter les hormones de synthèse à visée contraceptive, majoritairement utilisées par les françaises (pilules, patchs, stérilets hormonaux...), mais dont le rapport bénéfices/risques est aujourd'hui fortement remis en question.

Audrey
Guillemaud

Afin d'allier naturel et efficacité, nous allons voir dix méthodes différentes, et évacuer de notre classement les contraceptions naturelles à l'efficacité insuffisante, donc à ne pas pratiquer (méthodes de calcul Ogino Knaus ou apparentées, méthodes du retrait ou de l'union réservée, diverses déclinaisons de « méthodes du calendrier » utilisées seules...).

Les contraceptions cent pour cent naturelles, réversibles et sans aucun impact sur la physiologie

- Les méthodes barrières les plus neutres : préservatifs écologiques et diaphragmes

Les avancées actuelles permettent d'acquérir des préservatifs sans substances controversées et sans produits d'induction chimiques. Les mêmes gammes proposent des lubrifiants cent pour cent naturels et adaptés aux préservatifs. Certaines ont le label RSFU, d'autres le label bio, d'autres le label vegan. Citons également le préservatif féminin, qui peut être porté par la femme ou par l'homme, très lubrifié et sans risques d'allergies, puisque formulé pour être sans substances irritantes. Il ne contient pas de latex.

Côté diaphragme (à toujours utiliser avec son gel complémentaire), lui non plus n'est plus proposé en latex : la norme est aujourd'hui au silicone, mieux toléré. Associé à un gel bloquant les spermatozoïdes par simple effet sur le pH (gels acides, à base d'acide lactique, alors que le sperme est de pH basique), c'est une double barrière naturelle, qui peut être placée sur le col de l'utérus, sans l'altérer, et n'être ressenti par aucun des conjoints.

- Les méthodes d'observation de la fertilité (MOF) visant à n'observer que le présent, sans statistiques

Les MOF à un indice : la méthode des températures seules, la méthode de la glaire seule (analysée par exemple par codage Odeblad, ou codage

de la méthode déposée Billings ...), la méthode du col seul (codage Keefe par exemple). Ce sont des méthodes d'observation du cycle. La femme/le couple auto-examine un indice majeur de la fertilité, leur permettant de déceler l'ouverture, puis la fermeture de la fenêtre de fertilité féminine, sans rien calculer ou pronostiquer. Le couple constate l'ovulation qui se prépare, qui se déroule, qui s'achève en temps réel, puisque le cycle est observé et analysé chaque jour au présent. Des protocoles déposés existent pour ces méthodes à un indice, dont le plus célèbre est le protocole Billings. Le couple doit se faire former pour pratiquer sans risque.

Les MOF à trois indices : également nommées méthodes combinées, approches sympto-thermiques des cycles (AST) ou encore « sympto-thermies ». Ces méthodes visent à cumuler les analyses de température, glaire et col en proposant un double ou un triple contrôle des signes ouvrant, puis fermant, la fenêtre de fertilité. Et toujours, sans rien calculer ou pronostiquer ! Des protocoles déposés existent, comme la MAO ou le Cyclamen du Cler, le Sensiplan de PFN Sensiplan, la méthode Rotzer de l'INER Rotzer. Le couple doit se faire former, pour pratiquer sans risque.

Les moniteurs de fertilité électroniques : par exemple le Cyclotest My Way, le Ladycomp, le Bioself, mais aussi plusieurs autres marques qui ne sont pas classées dispositifs de contraception, mais plutôt d'aide à la conception, cela car des moniteurs peuvent lire la fertilité de la femme, avec une diversité de méthodes de fonctionnement importante. Qu'analysent-ils, et comment ? Pour les utiliser sans risque, mieux vaut être formé déjà à une MOF et bien comprendre le logiciel, pourquoi pas, avec votre formateur, en apportant l'appareil et sa notice en formation.

Les contraceptions sans hormones de synthèse ni chimie, mais présentant un impact sur la physiologie

- Le DIU cuivre (sans hormones) : il agit sur deux plans. Le but du stérilet cuivre est d'abord de rendre par ses ions de cuivre la glaire cervicale moins fertile donc le col moins franchissable aux spermatozoïdes. Si cela ne marche pas, il a une seconde action : empêcher le développement maximal de la muqueuse utérine, et de son « voile hormonal », développé dans l'utérus en période fertile pour retenir un ovule fécondé. Ce stérilet a donc un effet anti-nidation par l'inflammation et la limitation du développement de l'utérus. Il ne se limite pas qu'à modifier la glaire et son pH, donc n'est pas si naturel que cela.
- Le slip chauffant thermique, ou slip « remonte testicules ». Contraception locale masculine, le slip lui-même ne chauffe pas : les testicules sont simplement rapprochés du corps et c'est la chaleur corporelle qui agit en contraceptif. Plaquant les testicules contre l'abdomen, cela élève leur température à 37 °C, ce qui bloque la spermatogenèse (création et croissance de spermatozoïdes viables). Ce dispositif se garde plusieurs heures par jour pendant plusieurs mois pour être efficace et se place sous le sous-vêtement habituel. Il semblerait que cette contraception puisse se garder plusieurs années mais pas à vie, afin de ne pas altérer définitivement la fertilité.
- La stérilisation féminine et la stérilisation masculine : options définitives, qui visent à une ligature ou à une obturation des canaux déférents chez l'homme ou des trompes de Fallope chez la femme. La production des gamètes continue, mais elles ne sont plus libérées assez loin dans le circuit, pour faire la rencontre de l'autre gamète lors d'un rapport, et qu'il y ait fécondation ! Ces méthodes sont intéressantes si plus aucun enfant n'est souhaité, mais certaines études mettent en avant des possibles réactions de l'organisme au blocage des circuits.

Pour conclure

Dans une recherche des contraceptions les plus naturelles possibles, les méthodes citées en première catégorie remportent sans doute la palme. La contraception sans impact sur la fertilité et la plus facile à mettre rapidement en place reste donc les préservatifs ou les diaphragmes et leurs gels à l'acide lactique, en contrôlant bien leurs labels (RSFU, bio...) et l'absence de substances chimiques dans leurs composants. Ensuite, pour le couple stable et prenant le temps de se faire former, les contraceptions les plus confortables seront sans doute celles sans ajouts aux corps : les méthodes d'observation de la fertilité (observation de la glaire, du col, de la température.) La symptothermie notamment plaît à de nombreux couples car elle peut se pratiquer combinée au préservatif, en période fertile, et combine trois sécurités : l'observation de trois indices

Méthodes barrières :

Pour utiliser des méthodes barrières de façon sécurisée et agréable, il faudra toujours :

- 1/ chercher votre taille exacte : celle qui tient bien, sans gêner, ni tomber. Pour les préservatifs masculins, cette taille correspond à la circonférence pénienne : on la mesure seul chez soi avec un mètre ruban. Pour le diaphragme, on mesure le diamètre du fond du vagin avec la sage-femme. Ainsi la taille parfaite, qui ni ne craque, ni ne glisse, peut être trouvée !
- 2/ combiner son préservatif ou son diaphragme à des gels complémentaires (lubrifiants et contraceptifs) n'ayant qu'une action de neutralisation des spermatozoïdes par leur immobilisation (pH acide) et éviter toutes les gammes de gels qui sont « biocides » ou « spermicides » de par la chimie. Ils se repèrent facilement, de par les substances nocives dans leur composition : nonoxynol 9, miristalkonium chlorure ...

de la fertilité, ou de trois signaux, que le corps émet quand il est fertile !

Attention : pour ne pas avoir d'incident avec les MOF, il faut impérativement se faire former à un protocole déposé et être un couple sachant s'adapter et avoir une sexualité plus variée en période fertile. On parle d'adopter un comportement sexuel conscient, afin de ne pas faire échouer cette contraception, hautement humaine. De même : pour utiliser les moniteurs électroniques en toute sérénité, bien connaître les MOF et vivre la contraception à deux, en couple adaptant sa sexualité, paraît également indispensable.

D'autres méthodes sont un peu plus interventionnistes, celles de la seconde catégorie. Leur bénéfice est qu'elles ne demandent pas d'attention à chaque rapport, et confient la fertilité à un dispositif, et non plus à la lecture du couple, ce qui est un gros avantage dans certaines situations. Cependant, ces méthodes modifient les déroulés fertiles féminins ou masculins, et empêchent leur réalisation pleine et entière. Ce n'est donc pas cent pour cent naturel, mais sans doute moins nocif que les hormones de synthèse prises quotidiennement à visée de contraception, et dont le rapport bénéfices/risques est aujourd'hui largement questionné...

Enfin, rappelons que seuls les préservatifs protègent des IST¹ ! Toutes les autres méthodes que les préservatifs citées dans l'article sont donc réservées aux couples stables et sans problématiques d'IST. ♦

¹ Infections sexuellement transmissibles.

Pour aller plus loin

Cycle féminin et contraceptions naturelles, Audrey Guillemaud, Éditions Hachette (2019).
contraception-au-naturel.com