

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°26

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 3^{ème} année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

septembre 2013

DÉCODAGES

Le mélanome

La glande pinéale

La surdité

Le bec de lièvre

L'hémochromatose

PSY & CANCER



L'impact des événements stressants

MÉDECINE nouvelles découvertes « hamériennes »

LE SOMMEIL façon paléo

Interview



MARIO BEAUREGARD
Le pouvoir guérisseur de la conscience

nouvelle formule améliorée

Dossier

CONTRACEPTION NATURELLE

L'alternative à la pilule que l'on vous cache





ÉDITO

LA GRANDE RÉVOLUTION DE LA CON(TRA)CEPTION

Un jour, par hasard, j'ai eu en mains une boîte de pilules contraceptives dont je n'ai pas pu m'empêcher d'examiner la notice. Avec effarement, j'ai constaté que celle-ci se déployait sur un demi-mètre de haut en raison de la liste ahurissante des effets secondaires et des nombreuses recommandations d'emploi. De toute évidence, la pilule est un produit redoutablement toxique dont les fabricants n'ignorent nullement le potentiel hautement pathogène. Et encore faudrait-il ajouter les conséquences qu'ils s'ingénient toujours à nier, notamment le rôle des hormones de synthèse dans la genèse de plusieurs types de cancers. Car le scandale qui a éclaté en France l'an dernier n'est jamais que la pointe de l'iceberg : en plus d'augmenter les risques d'embolie et d'AVC, les contraceptifs hormonaux contribuent à de multiples dysfonctionnements et processus pathologiques ! Dès les années 60, le cancérologue français Henri Joyeux et la gynécologue britannique Ellen Grant avaient lancé l'alerte. Le livre que le premier vient de publier et que la seconde a préfacé (*) aura-t-il cette fois le retentissement qu'il mérite ? Si ce n'était pas le cas, ce serait à désespérer des médias.

À sa décharge, la presse de masse n'est jamais que le reflet d'une société massivement acquise à la contraception orale. Les hommes parce que ça les arrange et les femmes parce qu'on leur a fait miroiter que les hormones allaient les libérer de leur fécondité sans le moindre danger. Financée par une riche féministe américaine, l'invention du Dr Pincus fut en effet, dès le départ, considérée comme un instrument d'émancipation féminine. Et depuis plus d'un demi-siècle, cette opinion fait office de bréviaire progressiste. En France, par exemple, la « commission pilule » mise en place en 1965 pour étudier ses conséquences sur la santé fut violemment attaquée par le lobby féministe, lequel milita farouchement pour la dépénalisation votée 2 ans plus tard. C'est aussi une ministre aux droits de la femme qui lança en 1981 la première campagne télévisuelle vantant les vertus du contraceptif hormonal. Entretemps, la propagande avait trouvé le chemin des « centres de planning familial », censés informer les jeunes filles sur les différentes manières de planifier les naissances mais transformés, dans les faits, en boîtes de pub pour la pilule. De nos jours, même les écoles catholiques y envoient les adolescentes s'entendre dire que le sida s'évite par la capote et la grossesse non désirée par la plaquette magique. Personnellement, je ne connais pas d'endroit où nos impôts servent à enseigner les méthodes naturelles de contraception. Chapeau donc aux organismes privés et associations non subsidiées qui s'y consacrent bénévolement !

Car vous devez savoir, mesdemoiselles, qu'on vous fait aussi avaler des couleuvres : il n'y a pas que l'arme chimique et les barrières mécaniques qui permettent d'éviter la maternité involontaire. À l'empoisonnement progressif et à l'inflammation permanente (principe d'action du stérilet), vous pouvez préférer la manière douce de ne pas enfanter. Sans pilule ni objets artificiels introduits dans votre intimité, il est possible d'aimer sans procréer. Comment ? Par la connaissance de votre corps et la compréhension de ses signaux d'ovulation. Celle-ci s'accompagne notamment d'une légère augmentation de la température corporelle, d'une modification de la position du col de l'utérus et d'un changement de consistance de la glaire cervicale. Pris isolément, ces différents indices n'offrent pas de garanties suffisantes, mais leur combinaison est remarquablement gagnante : comme vous le lirez dans notre dossier (page 6 à 10), cette méthode dite des « indices combinés » possède en effet la même efficacité que la pilule ! Elle a été conçue en milieu universitaire, testée scientifiquement et pratiquée avec succès par des milliers de femmes. L'informatique lui a permis de se perfectionner et internet lui permet aujourd'hui de se populariser via des logiciels libres et un enseignement interactif. Preuve que l'observation sympto-thermique n'a plus rien à voir avec des « trucs de grand-mères », les femmes initiées à cette technique moderne peuvent déjà calculer leur cycle et connaître précisément leur état de fertilité en pianotant quelques secondes sur leur smartphone : la révolution de la contraception est bel et bien en marche !

Certes, la voie naturelle possède l'inconvénient d'exiger parfois l'abstinence, le port du préservatif ou l'exploration créative d'une sexualité non fécondante. Mais elle présente l'immense avantage d'engendrer l'avènement de la « femme lunaire », capable en toute autonomie de prévenir ou de faciliter à sa guise la venue d'un bébé. La mutation de la contraception est aussi celle de la conception ! Comme je m'intéresse à ce sujet depuis longtemps, j'ai même rencontré au XX^e siècle une pionnière me certifiant avoir choisi le sexe de son enfant en programmant ses rapports selon la progression de la lune. Bientôt, la révolution (anti) conceptionnelle aura relégué la pilule dans les oubliettes d'une époque barbare où l'on brutalisait les femmes pour les empêcher d'atteindre l'authentique liberté.

Yves RASIR

(*) « La pilule contraceptive, dangers & alternatives », Pr Henri Joyeux et Dominique Vialard, Editions du Rocher.

CONTRACEPTION : l'alternative naturelle que l'on vous cache !

DOSSIER

Par Pryska Ducoeurjoly

Abondamment médiatisé, le scandale des pilules de 3^e et 4^e génération remet en cause la sécurité du premier moyen de contraception chez les femmes. Après des années de déni sur ses effets secondaires, la dangerosité de la pilule ne fait désormais plus de doute. Malheureusement, les alternatives proposées laissent encore une très large place aux hormones synthétiques, incorporées dans les « nouveaux » outils proposés (patch contraceptif, implants sous-cutanés, anneau vaginal...). Tandis que les autres techniques (stérilet, diaphragme, préservatifs, spermicides...) ne sont pas non plus dénuées de risques (infections, allergies, stérilité...) et/ou d'inconvénients (inconfort, présence d'un corps étranger, efficacité aléatoire...) qui en expliquent l'insuccès. Quid alors des méthodes véritablement naturelles ? « C'est risqué », entend-on. « À réserver aux couples qui peuvent accepter une grossesse non désirée », préviennent les recommandations officielles. Point donc de contraception sans recours à des poisons chimiques ou des artifices mécaniques ? Non, heureusement. Il existe d'autres moyens pour maîtriser sa fertilité, tout simplement par une connaissance approfondie du corps féminin. La méthode « sympto-thermique » - ou méthode des indices combinés- est la plus efficace des méthodes naturelles de contraception. C'est aussi un secret très bien gardé. Néosanté a enquêté et vous en explique les grandes lignes.

Bien que la sécurité sanitaire de la contraception chimique soit gravement mise en cause, il est encore difficile pour les femmes de s'orienter vers des méthodes de contraception écologiques. Tout semble fait pour les décourager. Voici en effet ce qu'on peut lire sur certains sites de presse qui relaient, sans esprit critique, les messages des autorités sanitaires : « *Retrait, méthode des températures, méthode Ogino, abstinence périodique, étude de la glaire cervicale... Diverses méthodes de contraception naturelles sont basées sur l'observation minutieuse et régulière du cycle menstruel afin de déterminer la date de l'ovulation. D'une efficacité limitée en utilisation courante (25 % d'échecs), elles ne sont pas adaptées aux femmes qui ne souhaitent absolument pas de grossesse...* ». 25 % d'échecs : info ou intox ?

Les différentes méthodes naturelles

La méthode Ogino (calendrier) : le docteur Kyusaku Ogino a déterminé que la femme ovulait une fois par cycle menstruel entre les 12^e et 16^e jour après le début des règles. La période de fécondité s'étend du 8^e au 17^e jour après le début des règles. Le problème reste l'irrégularité des cycles féminins... C'est pourquoi le Dr Hermann Knaus a suggéré de se baser sur douze cycles pour déterminer, à partir du cycle le plus long et du cycle le plus court, la fenêtre de fertilité. Cette méthode est aujourd'hui considérée comme dépassée.

La méthode des températures : la température habituelle de la femme s'élève de 0,2 à 0,4 °C (de 36,7 à 37,1 °C, par exemple) au moment de l'ovulation. Comme l'ovocyte vit seulement vingt-quatre heures, les rapports sexuels non protégés qui ont lieu plus de trois jours après l'élévation de température ne peuvent pas entraîner de grossesse. La prise de la température doit être effectuée au réveil (les yeux mi-clos). Il existe des appareils qui aident à la prise de la température, comme les moniteurs *Lady-Comp* ou *Duo Fertility*. Mais un bon thermomètre (au centième de degré) suffit à la réalisation de la courbe.

La méthode Billing : à l'approche de l'ovulation, les sécrétions du col de l'utérus (ou « glaire cervicale ») se modifient ; elles deviennent plus abondantes, plus fluides et provoquent un écoulement vaginal caractéristique. La méthode nécessite d'examiner son élixir de vie avec ses doigts. Avec un peu d'expérience, on sait ainsi déterminer le pic de fertilité. Cette méthode a été intégrée à la méthode sympto-thermique.

Les tests urinaires : avec un mini-lecteur informatisé (comme *Persona*) ou à l'aide de bandelettes de test urinaire, on mesure la quantité d'hormones féminines fabriquées par le corps. Certains de ces systèmes sont en vente en pharmacie ou sur les sites internet des fabricants. Les tests urinaires de détection de l'ovulation sont connus des femmes désirant avoir des enfants et optimiser les temps de conception. Ils peuvent donc aussi fournir des indications précieuses aux femmes cherchant à

déterminer la date de leur ovulation à des fins de contraception.

Les méthodes sympto-thermiques : elles se basent sur de nombreux signes de fertilité : température, qualité de la glaire cervicale, position du col de l'utérus... La plus efficace est celle des indices combinés, qui associe au moins deux signes pour plus de sécurité (à la différence de la méthode muco-thermique simple, un signe au moins, donc moins fiable). Il s'agit d'une méthode scientifique basée sur l'auto-observation. Parmi les organismes faisant la promotion de la méthode des indices combinés (avec différentes variantes) : Sympto-therm (Suisse), Sensiplan (Allemagne), le Planning familial naturel (PFN, Belgique), Séréna (Canada), le Cler (France).

La méthode des indices combinés

Mettre dans le même panier toutes les méthodes naturelles relève donc d'une démarche intellectuelle malhonnête. Quelques méthodes, effectivement peu fiables, ne peuvent être comparées à ce qui se fait de mieux aujourd'hui en matière de contraception naturelle : la méthode sympto-thermique ou la méthode des indices combinés, agréée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

« Les méthodes naturelles sont victimes de nombreux préjugés. On mélange bien des techniques qui ont des taux d'efficacité très différents ! La méthode sympto-thermique est la plus efficace de toutes puisqu'elle s'appuie sur l'observation de trois signes et symptômes plutôt qu'un seul », explique Marie-Eve Desforges, directrice par intérim de Séréna.

Cet organisme canadien à but non lucratif s'est fixé pour mission d'habiliter les femmes et les couples à gérer leur fertilité de façon naturelle et efficace, en leur offrant une meilleure connaissance du cycle féminin. « Plusieurs mythes continuent de circuler concernant les méthodes naturelles : elles ne sont pas efficaces, c'est long et compliqué à utiliser, elles demandent une longue période d'abstinence, etc. La principale raison d'existence de Séréna est d'enseigner correctement la méthode afin qu'elle soit utilisée adéquatement et efficacement. Oui, apprendre une méthode naturelle, c'est plus long que de simplement prendre une pilule tous les jours, mais lorsque cette période d'apprentissage est passée (1 à 3 cycles), il suffit de moins de 5 minutes par jour pour l'utiliser ! »

Qu'en dit la science ?

De nombreux témoignages de couples pratiquant les nouvelles méthodes de contraception naturelle étayent ces affirmations : « Cela fait plus de 20 ans que nous pratiquons la méthode sympto-thermique et nous en sommes très heureux. Nous avons 4 enfants de 18 à 8 ans tous désirés et conçus dès que nous les avons décidés », explique Mynoua, sur le forum www.feminin.com. « S'il fallait re-choisir nous ferions le même choix. Et quel bonheur que de savoir ce qui se passe dans mon corps ! Les méthodes naturelles (sympto-thermique, Rotzer...), mises au point par des médecins, reposent sur l'observation des signes de la fertilité que le corps envoie. Cette méthode est fiable comme le montrent les études scientifiques faites régulièrement et les thèses de médecine sur ce sujet ! »

Les études scientifiques sont en effet sans ambiguïté : il existe des alternatives efficaces et naturelles aux moyens de contraception chimiques. Avec un indice de Pearl de 0.2 à 0.4 (taux de grossesse pour 100 femmes pendant 1 an), la méthode sympto-thermique est remarquable. Ses résultats sont comparables à ceux de la pilule ou du stérilet (voir notre encadré *Efficacité des méthodes de contraception : Indices de Pearl*). Selon l'étude de l'Université de Düsseldorf ⁽¹⁾ (*Advances in Contraception* 1999), la méthode sympto-thermique à indices combinés a démontré toute son efficacité dans les plannings familiaux en Europe. Le faible taux d'abandon (pour cause de difficultés ou d'insatisfaction) témoigne d'une bonne adhésion des utilisateurs.

D'après l'étude des Universités de Heidelberg, Cologne, Pampelune et Oxford (*Human Reproduction* 2007), sur une rétrospective de 20 ans, l'utilisation de la méthode sympto-thermique (alliant le signe de la glaire et de la température) montre un taux de grossesses non plani-



1123RFF

fiées de 0,4 %. Une synthèse de cette étude parue dans le *Quotidien du médecin* (n° 8111 du 22/2/2007) titre que les « méthodes naturelles peuvent être aussi efficaces que la pilule » ⁽²⁾

« Lorsqu'elle est bien enseignée, bien comprise et appliquée avec soin et constance (usage parfait), l'efficacité de la méthode sympto-thermique employée pour éviter la grossesse est comparable à celle de la pilule contraceptive et du stérilet. Elle est supérieure à celle du condom, du diaphragme et des spermicides. Suite à un enseignement compétent, avec la collaboration des deux membres du couple et un suivi approprié, un couple a plus de 99 % de probabilité de ne pas concevoir. Ainsi, on peut être autonome et gérer sa fertilité de façon très efficace pour le reste de sa vie », explique l'organisme Séréna.

Mises au point par des médecins et testées avec succès par plusieurs universités, les méthodes naturelles reposent sur l'observation des signes de fertilité que le corps envoie.

Comment ça marche ?

« La femme observe, au niveau de son corps, différents signes qui changent au cours de son cycle. Ces indicateurs lui permettent de déterminer ses jours fertiles et infertiles. Trois signaux sont d'une importance décisive : les modifications de la température, de la glaire cervicale et/ou du col utérin. On ajoute un 4^e indice : le calcul de calendrier qui vient se combiner aux autres. Lorsque la femme a interprété ces signes, elle sait quand une grossesse est possible et, suivant son désir d'enfant, le couple peut s'unir ou non. Pour une femme expérimentée, moins de 5 minutes sont nécessaires par jour pendant une quinzaine de jours par cycle », résume le Planning familial naturel de Belgique.

Cette méthode ne date pas d'hier. En 1965 déjà, le Professeur Josef Rötzer publie la première méthode sympto-thermique authentique. Selon lui, l'interprétation de la montée des températures doit se faire en fonction du déroulement de la phase à élixir de vie (la glaire cervicale). C'est



le «double contrôle», qui permet d'indiquer la sortie de la fenêtre de fertilité. Rötzer a rajouté le double contrôle au début (jour Döring et élixir) dans les années 70. Le Dr Anna Flynn, de l'Université de Birmingham, a repris ce savoir à la fin des années 70, savoir à nouveau enrichi par la suite avec les travaux des Professeurs G. Freundl, C. Gnath et P. Frank Hermann de l'Université de Düsseldorf et de Heidelberg.

Il existe sur internet un certain nombre de sites qui proposent des manuels d'initiation à la sympto-thermie. On peut les télécharger, gratuitement pour certains, comme celui de la fondation symptotherm (sympto.org). Ces livrets sont conçus pour accompagner les formations à la contraception naturelle ou une démarche personnelle assistée par ordinateur. Attention : «*Se lancer seule dans la sympto-thermie est périlleux. Une formation sérieuse demande généralement trois à quatre rendez-vous avec un conseiller, précise Ségoleine Audrain Tardy, forma-*

trice agréée de la méthode des indices combinés de Sensiplan ⁽³⁾ *En effet, lors des séances d'apprentissage, on voit bien toutes les difficultés et nuances d'interprétation qui peuvent se présenter aux couples. Chaque cas est particulier. Démarrer avec un suivi me paraît indispensable si on veut apprendre à maîtriser sa fertilité en quelques cycles.*

La sympto-thermie, bien que simple dans ses principes, surprend par ses subtilités dans la pratique. De nombreux facteurs sont à prendre en compte pour devenir une sympto-thermicienne chevronnée. Le ressenti des unes n'est pas le ressenti des autres. Il y a des termes précis à intégrer pour décrire les signes de fertilité. Tout ceci s'acquière mieux de vive voix, avec un accompagnateur. Ensuite, la méthode devient beaucoup plus limpide. «*La femme parvient à une autonomie totale en matière de contraception. C'est économique car elle n'a besoin que d'un papier et d'un crayon. Après un peu d'expérience, une femme finit par savoir tout naturellement si elle est fertile ou pas. La méthode Sensiplan, une fois les règles bien intégrées et appliquées, accorde confiance et sécurité aux femmes*», assure Ségoleine Audrain Tardy.

Efficacité des méthodes de contraception

L'Indice de Pearl est une technique utilisée dans les essais cliniques pour mesurer l'efficacité des méthodes de contraception. Il est calculé en divisant le nombre moyen de grossesses non planifiées par le nombre de mois d'utilisation d'une méthode de contraception particulière dont on veut mesurer l'efficacité et en multipliant le résultat par 1200. Cela correspond au nombre de grossesses observées pour 100 femmes utilisant une contraception donnée durant un an.

L'Indice de Pearl mesure la fiabilité d'une méthode contraceptive utilisée de façon optimale. Il convient de tenir compte de l'utilisation réelle de ces différentes méthodes, avec les erreurs possibles et accidents possibles comme l'oubli de la pilule ou la déchirure du préservatif par exemple. Voici un tableau récapitulatif, fourni par le Planning familial naturel belge.

Méthode	Grossesses non planifiées de 100 femmes durant 1 an
Pilule combinée	0,3 à 8
Pilule progestative	0,3 à 8
Anneau oestroprogestatif (Nuvaring)	0,3 à 8
Patch oestroprogestatif (Evra)	0,3 à 8
Stérilets	0,1 à 0,8
Préservatif masculin	2 à 15
Diaphragme	6 à 16
Spermicides	18 à 29
Stérilisation féminine	0,5
Stérilisation masculine	0,1 à 0,15
Retrait	4 à 27
Pas de méthode contraceptive	85
Ogino	15 à 19
Températures ⁽¹⁾	0,3 à 2
Billings	2,7 à 21
Sympto-thermiques :	
Muco-thermique (simple contrôle)	1,1 à 22
Sensiplan® (ou indices combinés)	0,4 à 2,3

⁽¹⁾ Pour les couples qui souhaitent éviter une grossesse, la méthode des températures n'admet les relations sexuelles qu'après l'ovulation.

Beaucoup d'avantages, peu d'inconvénients

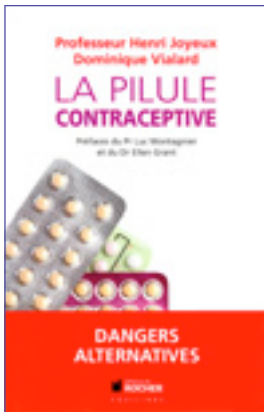
A. Les avantages de la contraception sympto-thermique sont nombreux. Les voici synthétisés par l'association Séréna :

- 1. Efficace :** la méthode sympto-thermique est une des méthodes de contraception les plus fiables avec un taux d'environ 99 %.
- 2. Naturelle :** elle ne perturbe aucune fonction du corps et ne diminue pas la fertilité. Elle ne peut donc provoquer aucun effet secondaire.
- 3. Facile :** moins de 5 minutes par jour suffisent. Et au bout de quelques cycles, c'est un jeu d'enfant.
- 4. Écologique :** contrairement aux autres méthodes, celle-ci ne produit absolument aucun déchet !
- 5. Économique :** une fois l'achat du thermomètre et de quelques graphiques, il n'y a aucune autre dépense à effectuer. Sauf pour les personnes qui optent pour des appareils (moniteurs).
- 6. Adaptable :** elle peut être utilisée tout au long de sa vie, que ce soit pour éviter ou favoriser une grossesse. La méthode est ajustable en cas de cycles irréguliers, de situation de pré-ménopause ou après l'accouchement (situation d'allaitement ou pas).
- 7. Instructive :** cette méthode permet de prendre conscience de tous les petits changements qui surviennent pendant un cycle. Cette connaissance permet aussi d'observer précocement certains problèmes de santé ou de repérer une cause d'hypo-fertilité.
- 8. Paritaire :** dans la très grande majorité des cas, il revient à la femme d'assumer la contraception... et les effets secondaires qui y sont rattachés. Avec la méthode sympto-thermique, cette responsabilité est totalement partagée puisque le couple peut remplir les graphiques à deux et ainsi constater dans quelle période du cycle il se trouve. Les deux partenaires assument les comportements sexuels à adopter.
- 9. Epanouissante :** puisque cette méthode invite à la continence, la très grande majorité des couples y trouvent un grand avantage à briser le pattern pénétration-éjaculation. Cela permet de faire monter le désir et d'explorer sa sexualité sous différents angles.

B. Les inconvénients sont beaucoup moins nombreux : La sympto-thermie nécessite un apprentissage pendant au moins trois cycles. Elle suppose la motivation et l'engagement des deux partenaires. L'acte sexuel doit être pratiqué différemment pendant les jours de fertilité de la femme (emploi du préservatif). A certains moments, le stress, la maladie, des chocs émotionnels peuvent demander une attention toute particulière lors de l'observation du cycle.

Pilule :

le livre qui dévoile tout



Paru au début de l'été aux Editions du Rocher, le livre « *La pilule contraceptive* » devrait logiquement faire beaucoup de bruit à la rentrée. D'abord parce qu'il est principalement l'œuvre du Pr Henri Joyeux, chirurgien cancérologue qui a déjà beaucoup écrit sur le sujet, et de Dominique Vialard, journaliste qui s'est taillé une solide réputation d'investigateur en collaborant depuis un an à la revue *Alternative Santé*. Ensuite, parce qu'il est préfacé par le Pr Luc Montagnier, prix Nobel de Médecine, et par le Dr Ellan Grant, cette gynécologue anglaise qui fut la

première à alerter le monde des dangers de la pilule contraceptive dès les années 60. Enfin, parce que ses 344 pages sont truffées de révélations et de nouvelles mises en garde contre la contraception chimique. Car, selon les auteurs, le scandale des pilules de 3^e et 4^e générations n'est que le premier épisode de ce qui pourrait être « *la plus grande déroute médicale du XXI^e siècle* ». L'augmentation des risques d'AVC et de thrombo-embolies n'est en effet que la pointe de l'iceberg des graves effets secondaires des traitements hormonaux. De la dépression à l'autisme des enfants et de l'immunodéficience à l'hypercholestérolémie en passant plusieurs formes de cancer, le Pr Joyeux accuse les hormones de synthèse d'être à l'origine de beaucoup d'autres troubles et pathologies. Pour lui, notamment, la pilule serait au cancer du sein ce que l'amiante est au cancer de la plèvre ! A l'heure où l'on parle beaucoup des perturbateurs endocriniens, il serait grand temps de réaliser que les « médicaments » destinés à éviter les grossesses ou à « soigner » la ménopause perturbent profondément le fonctionnement glandulaire féminin ! Malheureusement, Henri Joyeux et Dominique Vialard font le constat que l'omerta médiatique et les mensonges sur les ravages de la contraception chimique règnent encore en maître. Et dans un chapitre affolant, ils nous racontent comment les labos pharmaceutiques s'apprêtent à « tuer définitivement la nature » en mettant sur le marché de nouvelles pilules qui vont carrément faire disparaître les menstruations. Cet ouvrage alarmiste se termine cependant par une prédiction optimiste : la contraception du futur est en marche grâce aux biotechnologies écologiques ! Passant en revue toutes les alternatives à la pilule, Joyeux et Vialard concluent en effet que la gestion naturelle de la fécondité par des moyens modernes a tout l'avenir devant elle.

Les raisons du silence radio

Alors pourquoi, malgré tous ses avantages, la contraception naturelle est-elle si peu connue ?

La pilule est de loin le contraceptif le plus utilisé et ce, quel que soit l'âge. En 2010, parmi les femmes qui déclarent avoir recours à un moyen de contraception, 55,5 % utilisaient la pilule, 26 % le stérilet et 10,3 % le préservatif. Les utilisatrices des méthodes naturelles représentent moins de 0,5 %...

Or, selon un rapport de l'Agence française de sécurité du médicament, la pilule cause plus de 2 500 accidents thrombotiques veineux et 20 décès par an, dont plus des deux tiers sont liés aux pilules de troisième et quatrième générations. Un chiffre sous-évalué selon l'Association française des victimes d'embolie pulmonaire, qui estime à 200 le nombre de morts et à 20 000 les cas de thrombose. Comment expliquer, dès lors, que les agences de santé ne préconisent pas la méthode sympto-

thermique, aussi efficace que la pilule mais sans effets secondaires ? « *Soyons clairs*, explique Brenda Spencer, qui travaille avec la fondation Symptotherm : *dans la recherche médicale, ce sont les sociétés pharmaceutiques qui font avancer les choses. Or, qui ferait la promotion d'une méthode qui, une fois apprise, ne coûte rien ? En termes de profits, ce n'est pas intéressant.* »⁽⁴⁾

« *"On" a peur que les jeunes fassent leurs expériences avec le sensiplan® et "on" préfère leur donner la pilule et un préservatif*, précise le site du Planning familial naturel (Belgique) dans sa rubrique Foire aux questions. *20 ans après la loi sur l'avortement, la Commission d'évaluation a constaté que malgré une promotion intense de la contraception et la mise à disposition gratuite de la pilule et du préservatif, le nombre de grossesses indésirées n'a fait qu'augmenter. L'explication n'est pas très difficile : les jeunes ne perçoivent plus le lien qui existe entre plaisir sexuel et fertilité. Le sensiplan®, au contraire, les rend conscients de ce lien, qui leur permettra de faire des choix responsables. L'argument d'autorité, "prends la pilule parce que je te le dis", ne fonctionne pas et devient un grand danger, parce que les jeunes ne font plus ce qu'on leur impose sans recevoir d'explications* ».

Pour la Fondation Symptotherm (Suisse), il est grand temps de redonner aux femmes et aux hommes les clés du contrôle de leur fécondité. Dans le livret d'utilisation de la méthode Sympto, intitulé *Pour que sexe et fertilité se lient d'amitié*, les auteurs Harri Wettstein et Christine Bourgeois disent tout haut ce que beaucoup de praticiens en méthodes naturelles de contraception disent tout bas :

« *De partout, les associations symptothermiques clament les bienfaits d'un parcours de vie libéré des hormones synthétiques. C'est tout à fait juste. Pourtant, elles n'ont de loin pas réussi à enthousiasmer les jeunes femmes*

qui, dès le début de leur puberté, s'intoxiquent avec la pilule contraceptive pour avoir, soit disant, des seins plus volumineux, une peau plus lisse, des règles moins douloureuses, sans même

Les études scientifiques sont en effet sans ambiguïté : il existe des alternatives efficaces et naturelles aux moyens de contraception chimiques et mécaniques.

se rendre compte que cette pilule sert à la contraception. Les laboratoires ont développé un marketing diabolique et dépensent des milliards pour rendre les jeunes femmes accros à leurs produits. Le préjugé – archifaux – selon lequel la méthode serait "compliquée" et "peu sûre" est enraciné profondément dans les circuits cérébraux des femmes à cause d'une fausse éducation sexuelle publique, habilement galvanisée par les laboratoires. Sympto veut en finir avec toutes ces idées reçues : chaque jeune fille sur cette terre a droit de s'observer de manière ludique et simple, chaque couple a droit à ce savoir alternatif ou complémentaire.

La pilule ne réduit pas les IVG

Parmi les idées fausses à propos de la contraception naturelle, il y aurait le risque accru de grossesse non désirée. Or, la contraception conventionnelle, telle que prônée par les agences de santé n'a pas vraiment permis de réduire le nombre d'avortements. La France possède par exemple une couverture contraceptive quasi optimale. Chez les jeunes femmes, la couverture contraceptive est très importante puisque seules 5 % des 15-24 ans n'utilisent pas de contraception (80 % des jeunes femmes se protègent avec la pilule). Et pourtant, la France est aussi un des premiers pays européens pour le taux d'interruptions volontaires de grossesse. Le nombre d'avortements par an n'a pas baissé depuis 1989, avec 212 000 IVG en 2010.⁽⁵⁾

La contraception du futur

Malgré l'hégémonie de la pilule, la contraception naturelle pourrait enfin percer. Elle s'appuie sur les nouveaux outils numériques pour faciliter sa pratique. Cela est rendu possible par l'aspect purement informationnel de cette méthode. A la différence de la pilule ou des autres moyens de contraception conventionnels, les méthodes naturelles



sont immatérielles : elles ne sont que de l'information transmise par des conseillers.

Le web interactif (alias web 2.0) permet le développement de logiciels d'accompagnement très performants et didactiques, pour une prise en main rapide et facile de la méthode. Finis les feuilles volantes et le crayon à papier. Les femmes peuvent facilement remplir leurs courbes de suivi de cycle sur leur ordinateur personnel. Elles peuvent échanger leurs données sur internet, partager leur expérience sur des forums et surtout disposer des services d'un conseiller en ligne. Sur les sites qui proposent une contraception naturelle assistée par ordinateur, on vend surtout un service d'accompagnement, plutôt qu'un produit (le logiciel est souvent gratuit).

Si les logiciels sur la méthode sympto-thermique ont le vent en poupe, l'avenir est probablement à ceux qui se synchronisent sur smartphones via une application mobile.

« Dans la présente refonte complète de l'Approche symptothermique (AST), appelée désormais dans ce manuel "la symptothermie", nous avons tout particulièrement incorporé les innovations didactiques de Sympto et opé-

Les laboratoires ont développé un marketing diabolique et dépensent des milliards pour rendre les jeunes femmes accros à la pilule.

ré une mise à niveau entre les possibilités époustouflantes d'internet et les smartphones, explique les auteurs du manuel Pour

que sexe et fertilité se lient d'amitié. Nous sommes pourtant d'avis que la femme doit être à même d'établir le diagramme de son cycle à la main et savoir l'interpréter correctement afin d'atteindre une vraie autonomie. Toutefois, l'acquisition d'une compétence manuelle peut être largement simplifiée par des outils électroniques comme Sympto ».

Parmi les nombreuses écoles qui enseignent et promeuvent la symptothermie, la fondation Symptotherm est la seule à avoir réellement innové ces dix dernières années dans le domaine du numérique afin de diffuser ce savoir le plus largement possible. « La symptothermie moderne nécessite une maîtrise totale des technologies actuelles ainsi que la création d'un logiciel/didacticiel fiable tournant sur les téléphones », assure Harri Wettstein, de la fondation Symptotherm.

Cette évolution sur smartphone est encore récente. Même s'il existe déjà de nombreuses applications mobiles, peu offrent une sécurité optimale

Malgré l'hégémonie des méthodes hormonales, la contraception naturelle pourrait enfin percer : elle s'appuie sur internet pour faciliter sa pratique.

car elles ne dépassent pas la méthode du calendrier. « Dans le contexte de la sécurité contraceptive, il suffit que la femme puisse se dire "aujourd'hui je suis fertile"

ou "aujourd'hui, je ne suis pas fertile". Que lui sert un pronostic qui lui annonce une date aléatoire pour sa prochaine ovulation ?, déplore la fondation Symptotherm. Sur les marchés Google Play Store, AppStore et autres, ces mauvais farceurs prévisionnistes sévissent de partout, même sous le couvert de la symptothermie, portant ainsi un grave préjudice à la seule et unique méthode fiable ».

Parmi les applications mobiles que l'on peut trouver, Sympto arrive donc en tête, son sérieux étant incontestable. Nul doute que ce mar-

ché va se développer grâce aux outils numériques, sans cesse plus performants. Cette évolution technologique devrait donner un coup de jeune aux méthodes de contraception naturelle, plus attractives sous cette forme.

« Même si nous sommes les seuls à avoir un logiciel fiable, nous sommes d'accord avec toutes les autres écoles sur le fait que le suivi par une spécialiste est nécessaire pour aboutir à une contraception sérieuse. Donc, les programmes sur internet qui ne peuvent pas fournir cette assistance incitent beaucoup de femmes à faire des bêtises et, en conséquence, à raviver les préjugés contre la contraception écologique ».

Le défi réussi de Sympto est d'avoir effectué une synthèse des différentes méthodes symptothermiques, tout en ayant développé un outil simple et abordable qui ne mette pas en danger la sécurité contraceptive. « Sympto a pour tâche de rendre la fenêtre de fertilité aussi restreinte que possible d'une part et, de l'autre, de permettre une identification optimale des jours les plus fertiles autour de l'ovulation. Sympto a pour mission de soutenir la femme dans ce processus d'apprentissage ou d'approfondissement à travers des messages de motivation, d'erreur et d'autres messages didactiques ».

Les outils numériques destinés à maîtriser sa fécondité paraissent plus compliqués à utiliser que la pilule ou le stérilet, mais leur aspect ludique et pédagogique leur donne un avantage non négligeable : les natifs numériques ne devraient avoir aucun mal à les adopter. Pour eux, ce sera peut-être même encore plus simple que de prendre la pilule !

NOTES

- (1) The European Natural Family Planning Study Groups, Study Centre, Heinrich Heine University (Prof. Dr. G. Freundl) Düsseldorf, Germany. *European multi-center study of natural family planning (1989-1995) : efficacy and drop-out. Advances in Contraception 1999, 15 : p.69-83.*
- (2) Frank-Herrmann P. et col. *Efficacité d'une méthode de prévention de la grossesse basée sur la connaissance de la fertilité, en relation avec le comportement sexuel du couple pendant la partie fertile du cycle : une enquête longitudinale prospective - Human Reprod., 22, 5 (2007) p. 1310-1319.*
- (3) Voir son site www.segoleine-audrain.fr
- (4) Citation extraite du magazine Echo (Suisse), 4 Avril 2013.
- (5) Statistiques Institut national d'études démographiques. <http://tinyurl.com/bbzushc>

Sites

de référence

- **www.sympto.org** : le site de la fondation suisse Symptotherm, à la pointe du numérique. Son livret accompagnant l'application mobile Sympto est particulièrement bien fait.
- **www.serena.ca** : le site de la méthode sympto-thermique canadienne, très fourni en informations de qualité.
- **www.pfb.be** : le site du planning familial naturel belge (qui applique la méthode allemande déposée sous le nom Sensiplan).
- **www.methodes-naturelles.com** : le site du Cler Amour et famille (informations catholiques) où l'on peut télécharger le logiciel Dafra et son livret d'accompagnement gratuit. Voir aussi le site www.dafra.info

Journaliste indépendante, **Pryska Ducoeurjoly** a mené de nombreuses enquêtes dans le domaine de la santé. Elle est l'auteure du livre « La Société toxique » (Editions Res Publica).

Site web : www.pryskaducoeurjoly.com

