

◦ Suite aux scandales à répétition, les femmes se détournent de la pilule.

◦ Laboratoires et gynécologues réagissent.

◦ Les méthodes sans hormones apparaissent comme des alternatives privilégiées.

Contraception, l'heure du changement

Pilule, le désamour

J' ai pris la pilule pendant dix ans. Au début, j'étais très jeune, je ne me tracassais pas trop et je me disais que c'était temporaire. Et puis, au fil du temps, j'ai commencé à me poser des questions. L'idée d'avaler des hormones tous les jours me déplaisait. Les médecins me disaient que la pilule n'était pas dangereuse mais, dans les médias, on entendait des choses très différentes. J'avais l'impression qu'il était impossible d'avoir des certitudes sur le sujet. Je suis devenue tellement méfiante que j'ai fini par arrêter de la prendre", témoigne Maïté, 29 ans.

Ce discours, les gynécologues l'entendent de plus en plus souvent. Une tendance difficilement mesurable en Belgique, où les statistiques font défaut, mais confirmée par les chiffres provenant de la France : en deux ans, le nombre de Françaises utilisant la pilule a diminué de 9 %. Les chiffres sur la vente de pilules de 3^e et 4^e génération, qui ont été rendus publics par l'Agence française du médicament fin juin, ont montré une baisse de 60 % durant le même laps de temps. A l'inverse, les ventes de stérilets, elles, ont grimpé de 45 %.

Des accidents surreprésentés

Après l'ère des questions autour de la pilule, c'est aujourd'hui l'heure du changement. Une Française sur cinq a changé de méthode de contraception depuis la plainte d'une jeune femme, fin 2012, contre les laboratoires Bayer, qui commercialisent la pilule Méliane suspectée d'être à l'origine de l'accident vasculaire-cérébral qui l'a rendue handicapée. Dans la foulée, de nombreuses plaintes avaient été introduites contre ce laboratoire et plusieurs autres.

En Belgique, c'est un "Questions à la Une" (RTBF) datant de février 2012 qui a mis le feu aux poudres. "Il y avait déjà des questions sur la pilule depuis quelques années. Mais, après cette émission, de nombreuses patientes ont commencé à exprimer des craintes", confirme le docteur Christiane Zaharopoulos, du Planning familial de Saint-Gilles. Ce médecin se veut pourtant rassurant. "La pilule est un médicament, et comme tous les médicaments, il y a des effets secondaires. Mais la couverture médiatique des scandales a amplifié les risques thrombo-emboliques courus par les patientes qui prennent la pilule. Bien sûr qu'ils existent, mais les accidents demeurent des exceptions et, globalement, les risques sont inférieurs aux bénéfices", explique-t-elle. Le rapport de l'Agence nationale française de sécurité du médicament, puis ce-

lui de l'Agence européenne du médicament (EMA), saisie en 2012 pour rendre un avis, en sont arrivés aux mêmes conclusions. Aucune pilule n'a d'ailleurs été retirée du marché.

La méfiance, elle, est restée. Les patientes ont commencé à réclamer des alternatives à la pilule. "Nous avons vu un glissement vers une plus grande variété de demandes, notamment pour les anneaux vaginaux ou les dispositifs intra-utérins", explique le professeur Philippe Simon, chef de clinique à l'hôpital Erasme. "Cela répondait aussi à l'envie de plus de confort. Le stérilet offre la même protection que la pilule, sans la contrainte de devoir y penser chaque jour", poursuit-il. Pour y répondre, les laboratoires, eux, ont développé dans le même temps de nouvelles pilules moins thrombogènes et de nouveaux stérilets,

de plus petite taille, qui contiennent de la progestérone.

De libération à contrainte

Quant aux médecins, ils ont eux aussi changé leur façon d'aborder la contraception. "On se sent plus autorisé qu'autrefois à prescrire autre chose que la pilule. On sait aujourd'hui que le stérilet convient aussi aux jeunes femmes sans enfant, contrairement à ce qu'on a prétendu pendant des années", poursuit le docteur Simon. "Là où, par le passé, on prescrivait la pilule spontanément, on prend aujourd'hui plus de temps en consultation et on personnalise plus les prescriptions en fonction des antécédents familiaux et personnels de la patiente", ajoute le professeur Michelle Nisolle, chef du service de gynécologie de l'hôpital de la Citadelle, à Liège.

Une véritable prise de conscience, qui intervient à un changement de génération. "Entre celles qui se sont battues pour l'accès à la contraception et celles qui sont nées avec, une marge s'est installée", écrit Lara Lalman, chargée de projet à l'ASBL CEFA (Centre d'éducation à la famille et à l'amour), dans une étude publiée en 2010. Pour les secondes, la pilule contraceptive n'est plus le symbole de libération sexuelle qu'elle était pour les premières. Au contraire : elles la voient comme une contrainte. Mais, rappelle Lara Lalman, "la remise en cause de la pilule n'est pas nouvelle : déjà dans les années 70, les contre-indications et contraintes étaient pointées du doigt." Avant de connaître un nouveau souffle.

Valérie Gillioz

= 60 %

LES VENTES
DE PILULES 3G ET 4G
ENTRE 2012 ET 2013

Source : Agence française
du Médicament

Épinglé

Fiabiles ?

Indice de Pearl. Destiné à évaluer la fiabilité des contraceptifs, l'indice de Pearl correspond au taux d'échec d'un moyen de contraception en situation optimale, c'est-à-dire lorsqu'il est utilisé correctement. Pour la méthode du coït interrompu, il n'est que de 4 %. Pour celle des températures, il est de 0,5 %, soit quasi autant que la pilule, dont le taux d'échec se situe à 0,3 %. Très fiable, donc. Vraiment ? Dans la pratique, ce taux d'échec passe à 19 % pour le coït interrompu et 20 % pour les températures. Celui de la pilule, lui, ne grimpe qu'à 6 %. Cette différence s'explique par le fait que les méthodes naturelles ont un usage complexe et contraignant, qui fait qu'il est très difficile de les utiliser correctement. Quant au préservatif, son taux d'échec culmine à 14 % dans la pratique, ce qui en fait une méthode de contraception jugée "non-fiable" par les médecins.

Dubitatifs. Les gynécologues se montrent plutôt surpris par les chiffres sur le retour des méthodes naturelles. "Je n'ai pas constaté cette augmentation", déclare Michelle Nisolle, chef du service de gynécologie du CHU de Liège, en écho à plusieurs confrères à travers le pays. D'où l'inquiétude : le choix d'une contraception naturelle se ferait sans avis médical. Selon Philippe Simon, chef de clinique à l'hôpital Erasme, les méthodes naturelles sont particulièrement peu adaptées aux jeunes femmes. "Aussi longtemps que celles qui font le choix du naturel sont des femmes plus âgées, qui connaissent bien leur corps et qui ont une vie sexuelle stable, alors ça ne m'inquiète pas plus que ça. Si, en revanche, on voit le nombre d'IVG augmenter, alors je considère cela comme un échec de santé publique."

Le retour des méthodes naturelles

Prendre sa température, surveiller ses glaires, tenir à jour un calendrier de son cycle... Nombreuses sont les techniques utilisées par les femmes pendant des décennies pour détecter leur période de fécondité et, le cas échéant, minimiser les risques de grossesses non-désirées. Dans les années soixante, plus de la moitié des Françaises géraient leur contraception en pratiquant l'abstinence périodique ou le coït interrompu. En 2000, elles n'étaient plus que 5,5 %.

Aujourd'hui, pourtant, ces "vieilles méthodes" reviennent en force. En 2013, en France, presque une femme sur dix a opté pour l'une d'elles. Alors que la pilule est le moyen de contraception qui a le plus diminué entre 2012 et 2013, les méthodes naturelles sont celles qui, dans le même laps de temps, ont le plus augmenté. L'an dernier, l'abstinence périodique concernait 3,8 % des Françaises et le retrait 5,2 % d'entre elles.

Peu d'alternative aux hormones

Selon l'Institut national français d'études démographiques et l'Inserm, qui révèlent ces chiffres dans une étude conjointe, l'une des explications à ce retour

des méthodes naturelles pourrait être d'ordre économique. Ce sont en effet les femmes en situation financière précaire ou sans diplôme qui les pratiquent le plus. Mais les chercheurs notent également chez les femmes issues de milieux favorisés un mouvement de rejet des produits à base d'hormones. Or, la seule alternative contraceptive non-hormonale et considérée comme fiable à la pilule est le stérilet, qui souffre toujours d'une mauvaise réputation.

Écologique et égalitaire

Justine, Bruxelloise de 31 ans qui bosse dans la coopération scientifique, a fait le choix du naturel il y a six ans. "J'avais testé la pilule, les patchs et puis finalement l'anneau vaginal. J'étais assez convaincue par cette méthode, mais j'ai arrêté durant une période de célibat pro-

longé. C'est là que je me suis rendu compte des effets secondaires des contraceptifs hormonaux sur mon corps. Je me suis soudain découvert une libido tout à fait inconnue. Naturellement, je n'ai plus jamais recommencé." Avec son compagnon, elle a décidé de pratiquer le retrait. "Les hormones, j'avais tiré un trait dessus. Le stérilet en cuivre me faisait un peu peur, les gy-

nécologues ont des avis très partagés là-dessus. Il ne restait que le préservatif ou la méthode naturelle. J'ai choisi la seconde."

Jugée peu fiable par les médecins et mal cotée par l'indice de Pearl de fiabilité des contraceptifs (voir ci-contre), qui estime que ce n'est efficace qu'à 80 %, la méthode du retrait, ou coït interrompu, séduit de plus en plus. "Cela nécessite un peu de technique, mais en quatre ans je n'ai jamais eu de problème", affirme Justine, qui y voit, au contraire, une série d'avanta-

ges. *“Ne plus prendre d’hormones, c’est bénéfique à la fois pour la santé et pour l’écologie. Et puis, aujourd’hui, c’est mon compagnon qui gère la contraception, je n’ai plus besoin de m’en soucier. Il n’y a pas de raison que ce soit toujours les femmes qui s’en chargent.”*

La technologie à la rescousse

Vivre au rythme de son corps, c’est l’autre argument avancé par bon nombre d’adeptes du naturel. *“En arrêtant la contraception chimique, les femmes ont le*

sentiment de se réapproprier leur corps”, explique Frédou Braun, chargée de projet au sein de l’ASBL CEFA (Centre d’éducation à la famille et à l’amour).

Pour y parvenir, ces adeptes privilégient l’auto-observation, qui consiste à prendre en compte une multitude d’indices (glaires, col de

l’utérus, température, calcul du cycle, tensions abdominales et dans les seins, etc.) pour reconnaître leur période de fertilité. *“C’est plus contraignant que de prendre une pilule, il faut observer en permanence et être attentif à son corps. Cela s’acquiert au fil des mois et des années. Mais cela permet aussi de retrouver l’autonomie”*, précise Frédou Braun.

Selon elle, ce n’est pas un retour en arrière dans le temps. *“Aujourd’hui, on veut du naturel, mais aussi de l’efficacité.”* On trouve actuellement sur le marché des logiciels de détection des périodes fertiles, ainsi que des moniteurs d’ovulation de plus en plus sophistiqués.

V.G.

On trouve actuellement sur le marché des moniteurs d’ovulation de plus en plus sophistiqués.