

BIENTÔT RINGARDE, LA PILULE ?

De plus en plus de femmes rejetteraient le « côté chimique » de la pilule. Elles souhaitent des moyens contraceptifs alternatifs et sans hormones, « naturels ». Après la nourriture, l'habitat, les cosmétiques, deux nouveaux domaines voient s'inviter le « bio » : la contraception et l'hygiène féminine. Enquête.

PAR SORAYA GHALI • ILLUSTRATIONS : JULIETTE LÉVEILLÉ

J'ai arrêté. » La phrase est soufflée comme un aveu. « Je n'en pouvais plus ! » De la cigarette ? Non. De la pilule. « Je ne pouvais simplement plus l'avaler », raconte Claire, 32 ans, secrétaire juridique. « Elle me donnait des haut-le-cœur. Je finissais par la cacher dans des boulettes de pain, comme on fait absorber des médicaments aux chiens. » Après dix ou quinze années de prise quotidienne, de plus en plus de jeunes femmes remettent en cause ce moyen de contraception. « Elles s'interrogent davantage, bien plus que la génération de leur mère qui, pour se sentir protégée, avalait la pilule sans trop se poser de questions », observe Fabienne Bloc, psychologue en planning familial durant vingt-cinq ans et chercheuse en éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (Evras).

Pourquoi ces femmes font-elles de la résistance ? Une étude (1), menée au début de cette année par la Mutualité Solidaris auprès de 4 607 sondés, révèle une nette baisse de la satisfaction à l'égard de la pilule – mais aussi du préservatif. Ce recul est toutefois partiellement compensé par l'adoption d'autres moyens contraceptifs. Les utilisatrices se sont ainsi portées vers le stérilet, l'anneau vaginal et l'implant. Mais, dans ce constat, le point inquiétant est la hausse, parmi les freins aux contraceptifs, des effets secondaires (+ 24 %, par rapport à la précédente enquête réalisée en 2010), de la nocivité pour la santé (+ 16 %) et

du caractère non naturel (+ 10 %).

Les réticences exprimées face à la pilule semblent ainsi prendre une résonance nouvelle. Il ne s'agit plus d'une ligne politique féministe dénonçant la déresponsabilisation des hommes dans le poids de la fécondité. Il ne s'agit pas non plus de refuser la contraception. Bien sûr, on l'a déjà dit, il y a cette vieille peur des effets négatifs de la pilule sur la santé. On l'accuse d'augmenter les risques de dépression, de provoquer des sautes d'humeur, d'occasionner des accidents circulatoires liés à une modification cardio-vasculaire. Ces derniers sont pourtant infinitésimaux : même si le risque est multiplié par deux, il ne frappe que 4 personnes sur 10 000 pour les pilules de 3^e et de 4^e

génération. Et l'écrasante majorité des spécialistes estiment les effets secondaires graves rarissimes, soulignant que la pilule est la contraception qui a le meilleur rapport bénéfice-risque en période de forte fertilité. Mieux : la littérature scientifique avance qu'elle protège du cancer de l'ovaire, lorsque sa prise est longue. Il en va de même du cancer du col de l'utérus, du cancer du côlon et du cancer de l'endomètre.

→ Simplement, pour ces femmes longtemps sous pilule et aujourd'hui méfiantes, il s'agirait d'un ras-le-bol, d'une lassitude. « Je me sentais comme un poulet bourré aux hormones », ajoute Claire. « Des jeunes filles ont l'impression d'ingurgiter chaque jour un médicament, alors qu'elles sont en parfaite santé », poursuit Fabienne Bloc. La gélule est ressentie chez certaines comme un boulet qu'elles se plaignent de devoir traîner. Oh, le mouvement ne se marque guère dans les statistiques, où la contraception orale reste le moyen le plus utilisé en Belgique : environ une femme sur deux (un taux parmi les plus élevés d'Europe). Mais la mutualité socialiste note qu'en 2017, une femme sur deux déclare avoir changé de type de contraception. A titre comparatif, lors d'une enquête simi-

laire en 2010, le changement de contraceptif concernait moins d'une femme sur trois. D'autres indices laissent songeurs. A côté d'une augmentation ou d'une stabilisation des modes de contraception, on relève que la pilule du lendemain – que les médecins préfèrent appeler « pilule d'urgence » – connaît une hausse (+ 10 %), surtout chez les plus jeunes. Clairement, il y a un malaise et c'est loin d'être anodin.

Des adeptes du *no chemicals*

Parce qu'il y a un risque d'oubli, parce que c'est « un médicament », parce qu'elles fument, les débats sur les dangers éventuels de la pilule ont sans doute renforcé une envie d'essayer autre chose. Pour y répondre, les praticiens ont, eux aussi, modifié leur approche. Ils se sentent plus autorisés à prescrire autre chose que la pilule. La réticence des médecins à proposer le stérilet aux femmes jeunes ou sans enfants a ainsi diminué. « On sait aujourd'hui qu'il leur convient aussi, contrairement à ce qu'on a prétendu durant des années, signale l'un d'entre eux, qui souhaite garder l'anonymat. « Avant, on prescrivait automatiquement la pilule. Aujourd'hui, il y a une discussion plus large lors des consultations, plus personnalisée, quitte à revenir au choix initial au bout d'un certain temps », relève le spécialiste.

Mais ce qui est vraiment neuf, c'est que des jeunes femmes, de plus en plus nombreuses, ne sont pas séduites par ces nouvelles méthodes, que ce soit le patch, l'implant, ou l'anneau. Chez elles, la vague du bio et du tout naturel a fini d'achever la contraception hormonale, « trop chimique ». Els, 27 ans, se souvient avoir ressenti ce rejet. Durant ses années « avec », elle a fait « n'importe quoi », enchaînant les comprimés pour n'avoir jamais ses règles quand elle voyait son copain. Cela fait un an et demi qu'elle s'est fait poser un stérilet en cuivre. C'est l'envie de mettre « son corps au repos » qui a motivé sa décision. Dans l'envie de jeter sa plaquette, il y a aussi une question qu'Els n'hésite pas à qualifier de « féministe ». « Ma libido a explosé. Malheureusement, ce sujet est rarement abordé par les médecins. » Un sentiment réel ou imaginé ? « Certaines pilules, comme toute forme de contraception hormonale, peuvent avoir cet effet-là, mais chaque patiente réagit

différemment », reconnaît le médecin interrogé, précisant avec insistance que cela peut résulter d'une combinaison de facteurs.

Ces adeptes du *no chemicals* présentent toutes plus ou moins le même profil : actives, de 25 à 35 ans, sous pilule depuis plusieurs années et en couple stable. En réalité, il existe peu d'alternatives « bio » aux hormones. Il y a bien sûr le stérilet en cuivre et le préservatif. Selon Frédou Braun, chargée de projet au Centre d'éducation à la famille et à l'amour (Cefa), l'intérêt des femmes pour ce qu'on appelle des « solutions barrières » semble progresser. Elle cite ainsi le diaphragme, peu connu, et la cape cervicale, moins courante encore. Ils sont peu faciles d'accès – une poignée de médecins les prescrivent – et, surtout, moins efficaces qu'une pilule ou un stérilet hormonal. « Elles se les procurent soit sur Internet, soit auprès de sages-femmes habilitées à les prescrire et qui se fournissent en France », détaille Frédou Braun, ajoutant que celles qui adoptent ces modes de contraception ont un niveau d'études supérieur et évoluent plutôt dans un milieu militant. Cette observation n'apparaît pas dans les chiffres révélés par les enquêtes. Mais elle interpelle les praticiens. Aucun de ceux rencontrés n'a de patientes qui ont fait un tel choix. Les médecins passent-ils à côté de quelque chose ?

Auto-observation

Dans ce contexte de rejet de la contraception hormonale, les méthodes dites « naturelles » jouiraient également d'une nouvelle popularité. « De plus en plus de jeunes filles nous interrogent sur ces méthodes. Il y a dix ans, personne ne nous demandait comment marche la méthode Ogino, la courbe des températures ou encore le retrait. Aujourd'hui, ça revient vraiment », explique Fabienne Bloc. Muriel, 28 ans, songe sérieusement à arrêter la pilule. Mais pour la remplacer par quoi ? « Rien ! » Se débarrasser des hormones est, dit-elle, un choix cohérent avec sa vie. « Je mange bio, j'ai un compost... »

Pour y parvenir, les adeptes privilégient l'auto-observation, qui consiste à prendre leur température tous les matins à la même heure avant de se lever pour déterminer la date de l'ovulation (la température s'élève alors de 0,2 ° à 0,4 °), et donc la période de fertilité. Certaines observent la glaire cervicale (les sécrétions du col de l'utérus) qui change à l'approche de l'ovulation. Mais la méthode qui connaît actuellement le plus de

succès s'appelle la symptothermique, mise au point en Grande-Bretagne et en Allemagne. Celle-ci prend en compte une multitude d'indices (glaire, col de l'utérus, température, calcul du cycle, tensions abdominales et dans les seins, etc.) pour reconnaître la période de fertilité. « Mais elle est contraignante car, pour que le taux d'échec soit bas, il faut faire preuve d'une stricte autodiscipline dans son application et avoir été formée au préalable par un spécialiste », précise Frédou Braun, qui dispense des formations à ces techniques, comme le *planning familial naturel*, où les monitrices ou les couples pratiquent eux-mêmes ces méthodes. Ces « cours » restent d'ailleurs majoritairement enseignés par des moniteurs catholiques, à la base de la diffusion de la méthode en Belgique. Mais on y rencontrerait, selon Lara Lalman, coordinatrice à l'association Cefa, de plus en plus de jeunes formatrices éloignées de l'idéologie catholique. L'une d'elles fait émerger des profils : surtout dans la trentaine, la motivation reste l'insatisfaction de la pilule et le questionnement sur son innocuité. Les arguments écologiques, eux, sont secondaires. Il y aurait aussi de plus en plus de jeunes, autour de 20 ans. Les femmes dans la quarantaine exposent souvent un ras-le-bol de la prise en charge seules de la contraception et du couple, de la sexualité : lasses, elles se laissent tenter par l'abstinence. Elles s'inquiètent aussi pour leur santé.

Les femmes adeptes de la contraception naturelle ne participent pas toutes aux formations. Si ce ne sont pas les formatrices qui leur enseignent ces méthodes, qui s'en charge ? Beaucoup se documentent sur Internet, au risque de choisir des techniques peu fiables, comme le retrait ou la méthode de calcul des cycles (Ogino). Les médecins, eux, y voient quelques restrictions. A leurs yeux, la contraception naturelle s'adresse davantage aux couples durables qui ont une sexualité stable et une bonne communication, et à condition qu'ils puissent assumer une grossesse non désirée. Et préviennent que ce type de contraception n'est pas très adapté à la sexualité des jeunes. D'un point de vue médical, elle convient moins aux adolescentes chez qui les cycles peuvent être irréguliers.

Chez les femmes en péri-ménopause aussi, le risque d'échec contraceptif est plus grand, malgré une fertilité qui tend à diminuer, en raison des cycles toujours plus irréguliers.

Car quoi qu'en disent leurs adeptes, des différences d'efficacité existent. Selon les données des autorités sanitaires, l'auto-observation serait efficace à 95 %, « en théorie ». Mais les aléas de son utilisation feraient chuter son taux d'« efficacité pratique » à 75 %. En revanche, le stérilet hormonal enregistre 99,8 % d'efficacité pratique, la pilule 91 %, le préservatif 85 %.

Surfant sur cette vague, des appareils sophistiqués donnent un coup de jeune à ces méthodes. Des détecteurs d'ovulation ainsi que des thermomètres électroniques avec ordinateur intégré sont désormais commercialisés. Des applications mobiles se développent également, mais beaucoup s'appuient sur la méthode Ogino.

La gynécologie *do it yourself*

Le rejet de la pilule, Lara Lalman le met davantage sur le compte de la différence de générations. « Depuis quelques années, les femmes en âge de procréer ont toutes commencé leur vie sexuelle après l'arrivée de la pilule, et cela change tout », écrit-elle, rappelant que celles qui se sont battues pour la contraception se chargeaient davantage de transmettre cette histoire. La perception de ce contraceptif est différente, aujourd'hui. Qu'elles aient 17, 20 ou 30 ans, aucune n'a connu l'« avant-pilule », aucune ne mesure plus la portée qu'a été cette arme d'émancipation massive. La pilule est un droit acquis, et les contraintes se manifestent dès lors davantage. « Entre les générations, une marge s'est installée, qui laisse place au questionnement. »

→ Mais des voix s'élèvent aussi pour dénoncer le contrôle du corps médical et la norme contraceptive. Jusqu'il y a très récemment, cette norme était relativement uniforme : on commence sa vie sexuelle avec le préservatif, puis on prend la pilule lorsqu'on débute une relation stable et on se fait poser un stérilet après avoir eu des enfants. D'aucunes vont plus loin. Certes, la contraception a permis « de dissocier sexualité

et reproduction, à accéder au plaisir sans cette épée de Damoclès de la fécondation », selon Frédou Braun. « Mais sa légalisation n'a pas totalement émancipé la femme d'une "logique de contrôle", par le corps médical, qui réduit sa capacité de choisir le contraceptif qui correspond le mieux à sa sexualité et sa personnalité ».

Ce serait donc l'heure d'une réappropriation du choix de leur méthode de contraception, d'une libération de l'emprise du corps médical. La frange féministe du *self-help*, longtemps dans l'ombre, connaît ainsi un regain de succès, presque cinquante ans après. D'abord né aux Etats-Unis à la fin des années 1960, le *self-help* ou l'autoexamen « gynécologique » s'est développé en Suisse, puis en Belgique, puis en France. Pratiqué en

groupe à l'aide de matériel gynécologique – souvent un spéculum et un miroir, et éventuellement une lampe de poche –, il s'agit d'apprendre à s'auto-examiner par l'observation et la transmission de savoirs par les femmes, de proposer quelques recettes pour soigner les vaginites, les pathologies de ce type. « Quand on a mal à la gorge, on regarde

volontiers au fond de la gorge. Quand on va chez le médecin, on est capable de dire si on pense avoir un rhume ou une toux sèche, expose Frédou Braunle sang menstruel, et se vide régulièrement. En silicone, elle De la même façon, on doit pouvoir dire ne contient aucune substance nocive pour l'organisme, et se si le col est rouge. C'est ce que le *self* décline dans de jolies couleurs et des accessoires, comme des *help* apprend. »

appelée la cup par ses converties. Lavable et réutilisable, cette membrane de silicone s'insère comme un tampon pour recueillir

La naturopathe suisse Rina Nissim Les utilisatrices en entendent parler par le bouche-à-oreille fait figure de référence majeure pour et passent commande sur Internet ou dans des magasins bio. cette nouvelle scène gynécologique d' Très répandue dans les pays anglo-saxons, la coupe menstruelle *it yourself*. Militante pour le droit des reste encore confidentielle en Belgique. Mais elle s'est répandue femmes, auteure de plusieurs livres sur comme une traînée de poudre chez les jeunes filles. Lallie, la question de la gynécologie naturelle 20 ans, étudiante, vient d'adopter la marque FleurCup et Rina Nissim a d'abord fait ses armes affirme avoir un peu honte de ne s'être pas posé plus tôt la dans le Mouvement de libération de la question de la composition des tampons, alors qu'elle a reçu femme (MLF). C'est elle qui a créé la ne éducation qui l'a sensibilisée aux aliments de qualité, aux mouvement international Femmes et produits de santé et d'hygiène écologiques et aux médecines santé. Implantée chez nous, l'associa- douces. « A l'origine, c'est parce que je trouvais intéressant

tion organise ainsi des ateliers d'autoexamen, qui accueillent d'utiliser un produit naturel. Mais je prends conscience de raient de plus en plus de participantes. L'idée est de réduire mon flux. Avant, je mettais des tampons sans en avoir vraiment la médicalisation à toutes les étapes de la vie d'une femme besoin. C'est une façon de me réapproprier mon corps. » Elle De l'adolescence, où l'on donne la pilule pour régler le cycle encourage ses amies, fait du lobby. De fil en aiguille, ses copines à la ménopause que l'on traite comme une « maladie ».

ont commandé la leur et elles ont ensuite à leur tour prêché pour que leur entourage féminin s'y mette.

L'hygiène féminine, aussi

« Ce n'est pas être pour ou contre la pilule, pour ou contre les dans les protections intimes et leurs effets sur le corps ont médicaments, mais de toujours favoriser leur autodéterminé déclenché une vague d'inquiétudes », réagit Fabienne Bloc, nation en matière de santé et de valoriser leurs ressources et chercheuse en Evras. « Dans le flou ou par peur, les jeunes compétences propres », y explique-t-on filles s'imaginent que tout est nocif. »

On y parle de tout, de la ménopause, du L'innocuité des tampons, longtemps considérés comme périnée, d'anatomie ou de règles. émancipateurs, est sujette à caution. Que contiennent-ils

Et sans surprise, la vague verte s'invite au juste ? Des études prouvent la présence de substances aussi dans l'hygiène intime féminine. De « potentiellement toxiques », tels du glyphosate, des traces puis quelques années, des protections pé de dioxines et des perturbateurs endocriniens. Les niveaux riodiques plus « écolo » sont ainsi appa relevés sont faibles, mais le SPF Santé publique a toutefois rues : serviettes lavables en coton bio ou lancé une enquête (prévue depuis longtemps). Les résultats en fibres de bambou, tampons en cellulose devraient être connus en 2018.

végétale ou encore éponges de mer réuti- Y a-t-il là une tendance, un vrai désamour de la pilule et des lisables. Parmi elles, un produit se dé tampons ? Trop tôt pour le dire. Certains craignent que cela marque nettement : la coupe menstruelle aboutisse à un nouveau dogme ou une sorte d'alliance catho-

écolo. Voire à un retour à une vision essentialiste des femmes figées dans la biologie. « Je constate que dans ce mouvement naturel qui consiste à faire vivre son corps au naturel, il y a aussi un rejet trop massif des progrès de la médecine. Exemple ? La périodurale, qui serait elle aussi trop chimique... », conclut la chercheuse. ♦

(1) Enquête Contraception 2017, février 2017, via Internet.

La marge d'erreur est de 1,4 %. www.solidaris.be