

# Ces femmes qui sont heureuses



Risques de thrombose ou d'embolie pulmonaire: ces derniers mois, la pilule fait débat. Mais des alternatives existent. Des femmes de Suisse romande expliquent pourquoi elles ont choisi une contraception plus «naturelle».

Elle prenait la pilule. Mais elle n'a pas attendu la polémique actuelle pour s'interroger. «Dans les années 1970, les pilules étaient plus fortes que maintenant. Je ressentais des effets violents», raconte Christine Bourgeois. Confrontée à une jeune fille rendue hémiplégique par un accident vasculaire cérébral imputé à la pilule, cette ergothérapeute vaudoise cherche des alternatives. Et découvre une méthode naturelle d'auto-observation, la méthode sympto-thermique. Elle l'applique pendant 27 ans avec succès: trois enfants, jamais de surprises.

En Suisse, 65% des femmes de 20 à 24 ans ont opté pour la pilule. Pour autant, Christine Bourgeois n'est pas

seule à avoir recours à une méthode alternative. Plusieurs centaines de couples pratiquent la méthode sympto-thermique en Suisse romande. Et le débat sur les pilules de troisième et quatrième générations, qui provoquent plus d'accidents veineux que les autres, relance l'intérêt pour d'autres formes de contraception.

«Cela fait longtemps qu'on s'interroge sur la promotion dont bénéficient les pilules de troisième et quatrième générations», explique Brenda Spencer, maître d'enseignement et de recherche à l'Université de Lausanne. Pour cette spécialiste des questions de santé sexuelle, la polémique actuelle est plutôt une bonne chose: «Bien sûr, il ne faudrait pas que cela crée un mou-

# sans la pilule

vement de panique parmi les utilisatrices de la pilule. Ce n'est pas le but. En revanche, il peut être intéressant que certaines personnes commencent à s'interroger sur des alternatives».

Des alternatives? Côté contraception hormonale, elles sont nombreuses. Outre les pilules de deuxième, troisième et quatrième générations, on trouve les implants sous-cutanés; les injections intramusculaires; le patch; l'anneau vaginal; le stérilet au lévonorgestrel.

## PRÉSERVATIF INCONTOURNABLE

Sur l'autre versant, l'offre est plus restreinte. «Dans les alternatives à la contraception hormonale, le préservatif masculin ou féminin reste un incontournable», note Alain Pfammatter, conseiller en santé sexuelle et reproductive à Profa, la fondation référente en santé sexuelle pour le canton de Vaud. Avant de citer le dispositif intra-utérin (ou stérilet) en cuivre, le diaphragme combiné à un spermicide et la méthode sympto-thermique.

«Les méthodes de contraception s'inscrivent dans l'histoire culturelle, explique Brenda Spencer. Ainsi les pays anglo-saxons développent-ils dès le début du 20<sup>e</sup> siècle une tradition de la contraception liée à l'idée de protection de la mère et de l'enfant. Le diaphragme y est largement répandu, de nombreux modèles y sont développés. En revanche, l'accès des Françaises à la contraception est beaucoup plus tardif: la pilule y a donc été revendiquée avec véhémence comme un symbole de la libération de la femme. De ce fait, les Françaises ont développé peu de méfiance envers ses effets secondaires.»

En France comme en Suisse, l'usage du diaphragme reste peu courant, au bénéfice de la pilule et du préservatif. «Il existe une grande diversité de méthodes et d'approches de la contra-

## Et les hommes dans tout ça?

La contraception n'a pas toujours été l'affaire des femmes. Avant l'invention de la pilule, les hommes portaient une responsabilité plus importante dans ce domaine, explique un passionnant article de Brenda Spencer, *La contraception pour les hommes – une cause perdue?* (IN *Andrologie* n° 22, 2012). La chercheuse y décrit l'évolution de la contraception ainsi que les représentations qui lui sont liées.

Ainsi, au cours du 19<sup>e</sup> siècle, le taux de natalité baisse grâce à la pratique du coït interrompu. Plus tard, jusqu'au début des années 1970, les méthodes masculines de contraception, à savoir préservatif, coït interrompu et stérilisation, dominent les statistiques récoltées au Royaume-Uni.

Mais la pilule fait progressivement basculer ce paradigme: dès le milieu des années 1970, les méthodes féminines de contraception (pilule, diaphragme, stérilet et stérilisation) prennent le dessus. «Les hommes restent donc en marge, voire invisibles; la santé sexuelle et reproductive du couple est négociée entre la femme et son médecin (...). La motivation d'une femme cherchant à obtenir une contraception est perçue comme une demande responsable, relevant d'un souci pour la gestion



DR

de sa propre santé et de celle de sa famille. Par contre, l'homme cherchant à obtenir la contraception n'est pas perçu comme faisant preuve d'un acte responsable, mais comme manifestant la volonté d'obtenir son plaisir sans risques et aux frais de l'Etat.»

Le phénomène qu'explicite ici Brenda Spencer a aussi trait à la manière dont la société envisage la sexualité féminine et masculine. «Dans la recherche sur les méthodes masculines, la question de la sexualité et du bien-être des utilisateurs a d'emblée été un souci majeur; or ceci n'a pas été le cas lors du développement de la contraception médicale féminine.» Comme si le plaisir était plus important pour les hommes que pour les femmes. ■

AuP

ception. Mais aujourd'hui, dans les faits, c'est devenu assez figé, car toutes ne sont pas disponibles.»

## LE CYCLE SUR TÉLÉPHONE PORTABLE

La méthode sympto-thermique figure parmi les grandes oubliées de la contraception actuelle et ce aussi bien dans les pays anglo-saxons que sur le continent européen. Entièrement naturelle et agréée par l'Organisation mondiale de la santé, elle permet aux femmes de déterminer leur fenêtre de fertilité par l'observation de leur température, de la consistance de la glaire

cervicale et du col de l'utérus. En période fertile, abstinence sexuelle, préservatif, diaphragme ou rapports sans pénétration sont de rigueur.

«Il est absurde de prêcher le préservatif ou le diaphragme tout le temps alors que la femme n'est fertile que quelques jours par mois. Si l'homme est abonné au préservatif, cela devient délétère pour le couple; les sensations ne sont pas les mêmes, la spontanéité non plus», s'exclame Christine Bourgeois. Elle enseigne la méthode sympto-thermique depuis des années et a mis au point avec son conjoint Harri Wettstein un logiciel



téléchargeable, Sympto, qui permet de suivre son cycle menstruel sur son téléphone portable. «La sympto-thermie est plus saine, plus économique, plus écologique, plus démocratique au niveau du couple et plus universelle que les autres méthodes», s'enthousiasme-t-elle.

Comme Christine Bourgeois, Elisabeth Longchamp Schneider a adopté la méthode sympto-thermique pour des raisons de santé et d'écologie. «J'ai trouvé passionnant de découvrir le fonctionnement de mon corps et de voir s'y refléter les événements du quotidien.» Elle enseigne la méthode dans le cadre de l'Avifa, une association active en Suisse romande et dédiée à la transmission de connaissances favorisant la vie de couple et de famille. L'année dernière, sa branche fribourgeoise a formé une trentaine de couples à la méthode sympto-thermique.

Correctement utilisée, elle fonctionne aussi bien que les autres. Elle est gratuite, à l'exception des quelques cours qu'il est recommandé de suivre au début. Elle est naturelle. Pourquoi n'a-t-elle pas plus de succès?

Les raisons sont nombreuses et varient selon les points de vue. D'une part, la méthode interpelle d'abord les couples stables et motivés. «C'est un choix de vie et non pas un produit qu'on achète et qu'on utilise. Ce n'est donc pas facile à vendre, remarque Elisabeth Longchamp Schneider. La méthode demande de l'engagement, un temps d'apprentissage et l'implication des deux conjoints. Elle demande aussi de se faire confiance. Or, d'une manière générale, notre société choi-

sit de faire confiance à la technologie. Un peu comme le lait en poudre qu'on privilégiait à l'allaitement maternel dans les années 1960 pour 'pouvoir contrôler ce que mangeait le bébé'. Mais les choses évoluent.»

#### LES SOCIÉTÉS PHARMACEUTIQUES

D'autre part, cette méthode reste méconnue du milieu médical. Elle n'est pas intégrée dans le programme des études de médecine et relativement peu de recherches lui ont été consacrées hors des milieux convaincus. «Soyons clairs, s'exclame Brenda Spencer:

**«Qui ferait la promotion d'une méthode qui, une fois apprise, ne coûte rien?»**

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.»

La méthode sympto-thermique souffre aussi de son image. Elle a été développée par des catholiques. «Quand j'étais encore en Angleterre, j'avais suivi une formation pour enseigner cette méthode, raconte Brenda Spencer. J'ai remarqué que, d'une part, elle était mal considérée par les non-catholiques. D'autre part que les personnes qui l'enseignaient, des catholiques engagés, étaient réticents à la diffuser plus largement de peur qu'elle ne leur échappe et soit utilisée en combinaison avec le diaphragme ou le préservatif.» Des méthodes toujours condamnées par le Vatican, qui encourage la sympto-thermie, mais en préconisant l'absence de relations sexuelles pendant la période de fertilité de la femme.

«C'est un autogol contre lequel je

MFPF Mouvement français pour le planning familial.

**un enfant...  
si je veux...  
quand je veux.**



DR

mérite depuis des années, tempête Harri Wettstein, le vigoureux chef de projet du logiciel Sympto. Tant que les catholiques refuseront l'usage du préservatif, les adeptes de la sympto-thermie n'auront pas voix au chapitre dans le débat sur la pilule.»

«Il n'existe pas de méthode idéale», rappelle le conseiller de Profa Alain Pfammatter. La sympto-thermie compte quelques arguments en sa faveur. A commencer par le fait qu'elle implique les deux conjoints et permet aux femmes de mieux connaître leur corps. Un savoir qui devrait appartenir à l'humanité entière, considèrent Elisabeth Longchamp Schneider, Brenda Spencer et Harri Wettstein. ■

Aude Pidoux

**Plus que les Anglaises, les Françaises ont revendiqué la pilule comme un symbole de la libération de la femme.**

PUBLICITÉ

**YVES SEMEN - CONSTRUIRE SON COUPLE**

**Fribourg Université Miséricorde**

**Vendredi 12 avril - 19h - Entrée libre**

**Samedi 13 avril - 9h à 17h - Entrée 20.-/sur inscription: christine@choisirlavie.ch - 079 668 87 79**

[www.choisirlavie.ch](http://www.choisirlavie.ch)