



## THÈSE EN MÉDECINE GÉNÉRALE

# Une contraception naturelle, pourquoi pas ?

Par **Céline Lavaste**,  
université René-Descartes, Paris 5.

Un omnipraticien doit savoir que les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 7 jours dans une glaire fertile, que l'ovule peut vivre 24 heures et que la glaire cervicale donne un reflet exact de la fertilité. Le « jour sommet », correspondant au dernier jour de sensation de glissement et de lubrification, est un bon marqueur de l'ovulation. La courbe thermique ne permet pas de prédire ni de situer l'ovulation. En revanche, le décalage de température et sa stabilisation à un niveau haut affirment qu'elle a bien eu lieu. La phase post-ovulatoire dure 11 à 16 jours, durée relativement stable pour une même femme. Ainsi, le médecin peut conseiller la méthode Billings ou la méthode sympto-thermique, ou encore la MAMA aux couples qui en acceptent l'exigence, en commençant par l'apprentissage des règles, indispensables à leur fiabilité, et de la maîtrise du désir. Par ailleurs, il doit mettre en garde contre l'utilisation des méthodes basées sur un calcul probabiliste, comme Ogino et ses varian-

tes, les méthodes calculo-hormonales comme Persona, les appareils calculo-thermiques en vente sur Internet et enfin les cuisines personnelles si répandues, associant calcul de date, retrait et préservatif. Le retrait, comportement traditionnel, ne fait partie d'aucune méthode.

## Objectif

Faire le point sur la planification familiale naturelle (PFN) et y sensibiliser les internes de médecine générale.

## Méthode

Un questionnaire anonyme a été envoyé en janvier 2006 aux 257 internes de la faculté de Paris 5.

## Résultats

Le taux de réponse est de 66 %. Les internes sont intéressés à 93 % par le sujet de la contraception. Les organismes enseignant les méthodes naturelles (le centre Billings France et/ou le CLER) ont été cités par seulement 5 % des internes. Les internes sont 80 % à estimer insuffisante leur formation dans ce domaine.

## Jury

**Président :**  
■ M. le Pr Jacques Lepercq  
**Directeur de thèse :**  
■ Mme le Dr Frédérique Noël  
**Assesseurs :**  
■ M. le Pr René Écochard  
■ M. le Dr Philippe Van Es

## Discussion

Les futurs généralistes, médecins de premier recours, connaissent très mal les méthodes naturelles de régulation des naissances. Le seul message retenu concerne la non-fiabilité de méthodes obsolètes. L'enseignement à la faculté est à mettre à jour pour y intégrer les méthodes modernes basées sur des découvertes scientifiques, en particulier la méthode Billings, la méthode sympto-thermique ou MAO, et la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée ou MAMA. Ces méthodes reconnues par l'OMS doivent faire partie du choix proposé aux femmes. Grâce à une prise en charge du patient dans sa globalité, le médecin de famille personnalise la contraception. Maîtriser les méthodes naturelles permet de repérer les patients qui les utilisent mal, de les conseiller et de les orienter. Grâce à la glaire cervicale, sa sensation à la vulve et son aspect, les femmes peuvent facilement identifier leur période fertile. Cette connaissance de leur corps leur permet de se réapproprier la maîtrise de leur fécondité, de leur sexualité. Informer, éduquer dès l'adolescence sur la physiologie du cycle féminin d'après les bases de la planification familiale naturelle pourrait favoriser la compréhension, le respect et le contrôle de soi, incitant à des comportements responsables. ■

En ligne sur : [methodes-naturelles.blogspot.com](http://methodes-naturelles.blogspot.com)

## POUR EN SAVOIR PLUS

La **méthode Billings** (1982) repose sur l'observation de la glaire cervicale, et surtout la sensation que la femme en perçoit à la vulve.

La **méthode sympto-thermique** (1978) utilise la glaire pour déterminer l'entrée en phase fertile et la température pour confirmer la sortie de la phase fertile.

La **MAMA** (1988) est l'utilisation de l'allaitement complet à la demande comme méthode contraceptive par une femme en aménorrhée pendant 6 mois (voire plus) après la délivrance. Ces 3 méthodes sont fiables.

La **méthode des températures** (1947) est basée sur l'auto-observation par la femme de la variation de sa température corporelle basale au cours de son cycle. Elle est considérée comme fertile du premier jour des règles jusqu'au troisième matin de suite de température haute et stable. Elle est rarement utilisée seule.

**Ogino** (1930) prévoit le premier et le dernier jour de la phase fertile à venir à partir de calculs statistiques reposant sur des données rétrospectives (la durée des 6 à 12 cycles précédents). C'est la méthode naturelle la plus utilisée dans le monde, mais souvent de manière erronée.

Les **méthodes calculo-thermique**. Des thermomètres électroniques associent la méthode calendaire à celle des températures. Utilisés en complément de l'observation de la glaire, tous ces appareils peuvent servir à la méthode sympto-thermique double contrôle.

**Persona** (1986) est une méthode calculo-hormonale à base de tests domestiques urinaires.

