

Claire VAN DEN BROEK D'OBRENAN

JE CHOISIS MA
**CONTRA-
CEPTION**

PILULE, STÉRILET, SYMPTO, BILLINGS...

Collection dirigée par Anne Ghesquière



Découvrez toutes les méthodes
classiques et alternatives naturelles
pour trouver celle qui vous correspond
le mieux !

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris

www.editions-eyrolles.com

Cette collection est dirigée par Anne Ghesquière, auteure et éditrice, productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience !

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : Facompo

Relecture/correction : Sophie Legras et Caroline Puleo

Illustrations p. 29 : Marochkina Anastasiia/Shutterstock (cycle menstruel) ; p. 34 EreborMountain/Shutterstock (cycle utérin) ; p. 48 Freepik (méthodes de contraception) ; p. 50 : elenabsl/Shutterstock (utilisation préservatif) ; p. 52 : Freepik (méthodes de contraception) ; p. 53 : elenabsl/Shutterstock (utilisation préservatif) ; p. 54 : pikisuperstar/Freepik (diaphragme) ; p. 56 : Freepik (cape cervicale) ; p. 59 : Foxylam/Shutterstock (neem) ; p. 61 : Bulgakova Christina/Shutterstock (dispositif intra-utérin) ; p. 63 : Freepik (DIU au cuivre) ; p. 72 : pikisuperstar/Freepik (DIU hormonal) ; p. 84 : Peter Potrowl/Wikipedia (tableau d'observation de la glaire cervicale selon la méthode Billings) ; p. 109 : Alisa Pravotorova/Shutterstock (angélique) ; p. 110 : SurfsUp/Shutterstock (hibiscus) ; p. 110 : Nata_Alhontess/Shutterstock (menthe) ; p. 112 : Olga_Angelloz/Shutterstock (carotte sauvage) ; p. 132 : Pyty/Shutterstock (carte) ; p. 132 : AcantStudio/Shutterstock (coton) ; p. 136 : doloneg/Shutterstock (papaye) ; p. 137 : Epine/Shutterstock (aloe vera).

Les schémas illustrés p. 40, 45, 46, 96 et 97 ont été réalisés par l'auteure.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01247-1

CLAIRE VAN DEN BROEK D'OBRENAN

JE CHOISIS MA CONTRACEPTION

Pilule, stérilet, sympto, Billings...

Découvrez toutes les méthodes classiques et alternatives naturelles
pour trouver celle qui vous correspond le mieux !

● Éditions
EYROLLES

Les informations partagées dans ce livre le sont à titre informatif et ne se substituent pas à un avis médical lorsqu'il est nécessaire. Chaque méthode contraceptive a son taux d'efficacité propre, qui évolue en fonction de son utilisation. De plus, les connaissances scientifiques évoluent quotidiennement, il est donc impossible d'être exhaustif et catégorique. L'auteure et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'un choix inadapté, d'une utilisation non optimale, ou du taux d'échec standard d'une méthode contraceptive, quelle qu'elle soit.



INTRODUCTION

Histoire

On pense souvent que le sujet de la contraception est plutôt moderne et va de pair avec la libération de la femme dans les années 1960-1970. En réalité, les questions de fertilité, de contraception et d'avortement se retrouvent universellement au travers des âges et des cultures : il était déjà question en Égypte ancienne d'éviter certaines grossesses, notamment chez les femmes non mariées, les prostituées, en cas de motifs médicaux laissant supposer une grossesse ou un accouchement dangereux, ainsi qu'en cas de troubles psychiques. Plusieurs recettes de spermicides se trouvent ainsi dans les papyrus médicaux et figurent parmi les premières méthodes de contraception connues (voir « Spermicides », p. 57).

Dans la République romaine, la contraception était utilisée de façon similaire par ces sous-groupes de la population. Il semblerait de plus qu'elle était utilisée par toutes les strates de la société : les strates plus fortunées préférant un nombre limité d'enfants afin de pouvoir profiter de leurs richesses et d'éviter de devoir justifier une grossesse hors mariage ; les strates moins fortunées souhaitant éviter l'anxiété de n'avoir pas assez de moyens pour nourrir de nombreux enfants¹.

Il semblerait que, dans notre société occidentale, l'influence judéo-chrétienne soit la raison principale du déclin de la

contraception. En effet, de nombreux versets de l'Ancien et du Nouveau Testaments encouragent les humains à se reproduire : Genèse 1:28, « ...Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre²... » Le Deutéronome 7:14 évoque de façon semblable la bénédiction de la fertilité : « ...il n'y aura chez toi ni homme ni femme stérile, ni bête stérile parmi tes troupeaux³. »

Les méthodes de contraception n'ont toutefois jamais réellement disparu des mœurs, notamment grâce aux sages-femmes et aux connaisseuses de plantes médicinales. Souvent qualifiées de sorcière de manière péjorative, ces gardiennes des savoirs ont su maintenir ces connaissances et utiliser ou recommander des plantes emménagogues (qui favorisent la menstruation) ou abortives en cas de nécessité.

Dans de nombreuses autres sociétés de par le monde, la connaissance de la contraception n'a jamais été occultée et fait même partie des médecines traditionnelles. La médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise répertorient de nombreuses plantes et méthodes qui n'ont jamais cessé d'être employées. Certaines plantes mentionnées dans leurs pharmacopées ont même fait l'objet d'études scientifiques, qui ont permis de démontrer leur efficacité et de commencer à comprendre leurs mécanismes d'action.

Les soixante dernières années ont tout de même permis une renaissance de la contraception aux États-Unis et en Europe. La libération de la femme est une période non négligeable de notre histoire qui a largement contribué à redonner aux femmes le pouvoir sur leur propre corps et à démocratiser la contraception. Le travail n'est malheureusement pas encore fini, et chaque livre, chaque article, chaque blog allant dans cette direction nous aident à avancer. J'espère sincèrement y contribuer.

Définition

La contraception englobe l'ensemble des méthodes destinées à éviter une grossesse. Selon une définition stricte, ce sont des méthodes qui interfèrent avec les processus d'ovulation, de fécondation de l'ovule ou de l'implantation d'un ovule fécondé.

Je préfère la définition suivante, qui sera utilisée pour la majorité de ce livre.

La contraception englobe toute méthode visant à réguler les grossesses pouvant provenir des rapports sexuels où il y a pénétration d'un pénis dans un vagin.

Je mentionnerai tout de même en passant certaines pratiques qui ne permettent pas une fécondation, même si elles ne correspondent pas à cette définition.

J'en profite aussi pour rappeler qu'il existe de nombreuses manières de faire l'amour, parmi lesquelles une seule requiert une méthode contraceptive si l'on ne souhaite pas concevoir à ce moment-là. De même, l'homme et la femme sont chacun susceptibles d'avoir de nombreux types d'orgasme différents. Je considère qu'une sexualité épanouie inclut toute pratique et tout type d'orgasme apprécié par la personne concernée et que la diversité de plaisir est large.

Importance de la contraception

Le choix d'utiliser une méthode de contraception, et surtout le choix de la méthode pertinente, est une question qui concerne tous les adultes en âge de procréer et souhaitant choisir le moment le plus opportun pour concevoir.

De nombreuses raisons peuvent motiver ce choix, qu'elles soient économiques, sociales, médicales, ou concernent simplement un style et un confort de vie. Qu'importe la raison : si elle est valable pour vous, elle est valable, un point c'est tout.

Au vu des controverses et des débats qui entourent le sujet, je me permets de résumer ma pensée de la sorte : chacun son corps, chacun sa vie, chacun ses choix.

But de ce livre

De nos jours, les possibilités en matière de contraception n'ont jamais été aussi variées. L'ère moderne, caractérisée par une abondance d'informations, nous permet d'avoir accès à de riches connaissances, à condition de savoir ce que l'on cherche. Malheureusement, l'éducation sexuelle à l'école et en famille est encore trop souvent lacunaire, et une réelle compréhension des mécanismes physiologiques de la fertilité, ainsi que de la diversité des méthodes contraceptives, fait fréquemment défaut.

Ce livre a donc été conçu pour mettre en lumière toutes les méthodes existantes et résumer les connaissances actuelles à leur sujet, tirant des informations de la littérature populaire et des confirmations scientifiques lorsqu'elles existent. Le but est de regrouper ces informations, en vous donnant l'état actuel des connaissances.

J'espère que ce livre pourra vous être utile à titre personnel pour mieux comprendre les possibilités et les enjeux, et vous aider à faire des choix informés et en pleine conscience concernant votre corps et votre contraception.

Structure de ce livre

Je commence par rappeler en détail les mécanismes de la fertilité chez la femme et chez l'homme, car ils permettent de comprendre les mécanismes d'action des différentes méthodes contraceptives.

Je passe ensuite en revue les différentes méthodes de contraception qui existent selon leur mécanisme d'action, en incluant les méthodes moins connues et naturelles. Vous trouverez pour chaque méthode un bref résumé des avantages et des inconvénients, ainsi que des exemples de types de personnes à qui elles me semblent pouvoir convenir.

Pour compléter ces informations, un chapitre sur l'avortement est inclus. Il ne s'agit pas de le présenter comme un moyen de contraception, mais plutôt de mettre en lumière ce dernier recours, qui reste trop souvent tabou. En effet, au vu des controverses portant sur ce sujet et du regain de popularité des méthodes dites « maison », il semble que c'est un sujet important à traiter.

Enfin, je vous partagerai également quelques-unes de mes connaissances sur des plantes médicinales souvent méconnues et ayant retenues mon attention.

Mon avis sur la question

Je suis naturopathe et idéaliste ; la méthode contraceptive que je préfère est la symptothermie. C'est la méthode la plus naturelle, écologique, physiologique, non invasive, qui demande uniquement de bien connaître la physiologie de la fertilité féminine et la manière dont elle s'exprime dans son propre corps, ou dans le corps de

sa partenaire. Personnellement, cette méthode m'a aidée à mieux connaître mon corps et son fonctionnement, à m'en rapprocher et commencer à me réconcilier avec lui et son cycle naturel. C'est une expérience que j'ai trouvée enrichissante et valorisante, et que je recommande vivement.

C'est pour moi la méthode la plus parfaite, qui coche toutes les cases et j'ai évidemment envie de vous dire : « C'est la meilleure, allez-y ! » Je me rends toutefois compte que les contextes de vie sont bien différents d'une personne à l'autre, et même d'une phase de vie à l'autre. Je conçois aussi que la symptothermie demande un certain temps d'apprentissage, puis de mise en pratique au quotidien et comprends qu'elle ne soit pas optimale pour tous. Je considère donc que toutes les méthodes de contraception ont leur place et leur pertinence et qu'un éclairage détaillé serait judicieux afin que chacun puisse choisir ce qui lui convient aujourd'hui, tout en gardant en tête les autres options pour la suite (notamment, à terme, la sympto... ou pas).

Plantes médicinales et contraception

Mes recherches approfondies sur le sujet ont commencé par les plantes médicinales que l'on pourrait utiliser à visée contraceptive. Il existe en effet de nombreuses possibilités, mais l'état de la recherche scientifique à ce sujet (lacunaire) et l'expérience (particulièrement avec les autres méthodes naturelles) me poussent à décourager l'utilisation de plantes à visée contraceptive. Même si elles offrent des perspectives très intéressantes pour la recherche scientifique et le développement de nouvelles méthodes, il est préférable selon moi de privilégier d'autres méthodes naturelles – notamment la symptothermie et la contraception masculine thermique – dont

l'efficacité est prouvée. Les données scientifiques autour de ces méthodes indiquent qu'elles sont fiables et dénuées de risques d'effets secondaires, ce qui n'est pas le cas des plantes. N'oubliez pas que toute plante médicinale, comme tout médicament, peut occasionner des effets secondaires, connus ou non.



TABLE DES MATIÈRES

Sommaire	5
Avant-propos	7
Introduction	9
• Histoire	9
• Définition	11
• Importance de la contraception	11
• But de ce livre	12
• Structure de ce livre	13
• Mon avis sur la question	13
• Plantes médicinales et contraception	14
 Chapitre 1 - Quelle méthode vous convient le mieux aujourd'hui ?	 17
• 1. Un mot sur le choix de la méthode	23
• 2. Le cas des professionnels de santé	24
 Chapitre 2 - Fertilité féminine	 27
• 1. Cycle féminin	27
<i>Le cycle ovarien et sa régulation hormonale</i>	31
<i>Le cycle utérin</i>	33
<i>Température basale</i>	35
• 2. Phase de fertilité	36
 Chapitre 3 - Fertilité masculine	 39
• 1. Le rôle des hormones	39

Chapitre 4 - Méthodes contraceptives	43
• 1. Barrières physiques	47
<i>Préservatifs</i>	48
<i>Diaphragme</i>	54
<i>Cape cervicale</i>	56
• 2. Spermicides	57
<i>Acide lactique</i>	58
<i>Plantes et extraits</i>	59
• 3. Dispositifs intra-utérins (stérilets)	61
<i>DIU au cuivre</i>	63
<i>DIU hormonal</i>	65
• 4. Contraception hormonale	66
<i>Contraceptifs combinés</i>	68
<i>Progestatifs seuls</i>	71
<i>Contraception d'urgence</i>	74
• 5. Interventions chirurgicales	75
• 6. Le retrait	77
• 7. Planification familiale naturelle	79
<i>Méthode du calendrier et dérivés</i>	80
<i>La méthode des températures</i>	82
<i>La méthode Billings</i>	83
<i>Méthode complète</i>	89
<i>Applications</i>	101
<i>La méthode d'allaitement maternel et d'aménorrhée (MAMA)</i>	102
• 8. Lunaception	105
• 9. Plantes médicinales	107
<i>Plantes progestatives</i>	108
<i>Plantes emménagogues</i>	109
<i>Inhibiteurs de l'implantation</i>	111

• 10. Contraception masculine	112
<i>Suppression de la spermatogenèse</i>	113
<i>Prévention du transport spermatique</i>	118
<i>Plantes</i>	119
• 11. Énergétique taoïste et tantrique	120
• 12. Psychologie	122
• 13. Efficacité et comparaisons	122
• 14. Autres approches	126
Chapitre 5 - Quand la contraception échoue : brève revue de l'avortement	129
• 1. À l'hôpital	131
<i>Avortement médicamenteux</i>	132
<i>Avortement chirurgical</i>	133
• 2. Les pratiques traditionnelles à travers le monde	134
<i>Plantes</i>	135
<i>Autres</i>	137
Conclusion	139
Bibliographie	141
Sitographie	144
Glossaire	145
Index	149
Notes	151
Remerciements	155

Dépôt légal : juillet 2023

Imprimé en Espagne par GraphyCems

Cet ouvrage est imprimé sur du papier offset 90 g.,
papier issu de forêts gérées durablement.