

Santé sexuelle: que faut-il retenir en matière de contraception?

CONTRACEPTION De la pilule au préservatif, les moyens de contraception sont nombreux. Comment faire son choix que je sois un homme ou une femme, en couple ou non, avec ou sans enfant? Une réflexion qui participe à une bonne santé sexuelle.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Vivre une libido épanouie, sans forcément désir d'enfant, contribue à notre bonne santé physique et psychique. Ainsi, de tout temps, les femmes ont tenté d'éviter une grossesse indésirable. Anne-Marie Nendaz, conseillère en santé sexuelle au centre SIPE de Sion, rappelle que «quelle que soit la méthode, la contraception permet de vivre sereinement et librement sa sexualité, sans stress et en toute sécurité». Mais quel moyen choisir? La spécialiste est claire: «Il n'y a pas de solution idéale pour tous. Il faut chercher ce qui convient le mieux en fonction de sa situation personnelle et de là où nous en sommes dans notre parcours de vie.» Les conseillères en santé sexuelle informent tout le monde gratuitement. La visite annuelle de suivi chez un gynécologue reste recommandée et complète ce conseil.

Contraception avec ou sans hormone?

La pilule diminue-t-elle la libido, et le stérilet est-il si compliqué? «Entre nos grands-mères, nos mères et nos amis, l'expérience bonne ou mauvaise de chacun peut véhiculer des peurs et des fausses croyances», souligne Anne-Marie Nendaz. Si les hormones ont moins la cote depuis quelques années, elle rappelle qu'il est faux de croire que les contraceptions hormonales, comme l'anneau vaginal, l'implant sous-cutané ou les injections trimestrielles, engendreraient plus de cancers ou freineraient le désir. Le choix ne dépend pas de l'âge. En revanche, le coût peut l'influencer. L'assurance-maladie ne prend en effet en



«LES FEMMES N'ONT PLUS ENVIE D'ASSUMER SEULES LA CHARGE MENTALE DU CHOIX DE LA CONTRACEPTION.»

ANNE-MARIE NENDAZ,
CONSEILLÈRE EN SANTÉ SEXUELLE

charge aucun moyen de contraception. La pilule est moins onéreuse que les dispositifs intra-utérins à libération d'hormones. La conseillère en santé sexuelle observe aussi qu'aujourd'hui la charge mentale du choix de la contraception se partage plus volontiers: «Les femmes n'ont plus envie de l'assumer

seules, et de plus en plus d'hommes sont ouverts au dialogue.»

Du côté des méthodes naturelles, leur degré d'efficacité varie. Anne-Marie Nendaz précise que «seule la symptothermie, basée sur l'observation quotidienne des signes de fertilité est reconnue comme étant efficace, mais elle nécessite un apprentissage spécifique. Elle conviendra mieux à ceux qui acceptent le risque d'une grossesse.» Quant au préservatif masculin ou féminin, il reste le meilleur moyen pour se protéger contre les virus tels que le VIH, mais aussi contre toutes les infections sexuellement transmissibles. Les jeunes l'ont bien compris, confie la spécialiste: «Ils viennent souvent en acheter au centre SIPE car ils sont moins chers. Les couples qui ne désirent plus d'enfants optent aussi souvent

pour le condom.» Quant à la pilule d'urgence, elle est considérée comme une contraception de secours, disponible dans les pharmacies ou les centres SIPE à moindre coût.

Contraception: le rôle des hommes

Beaucoup d'hommes souhaitent aussi se prémunir contre une paternité non désirée, ou soutenir leur partenaire dans le choix d'un moyen de contraception lorsqu'il n'y a plus de désir d'enfant. Anne-Marie Nendaz constate que «les hommes sont aujourd'hui plus nombreux à demander une vasectomie, soit une stérilisation beaucoup moins lourde que celle proposée aux femmes.» Cette intervention ambulatoire d'une vingtaine de minutes fait barrage aux spermatozoïdes dans le sperme. C'est un choix définitif de renoncer à la fertilité. Quant à la contraception masculine thermique qui augmente la température des testicules en faisant diminuer la production de spermatozoïdes, à ce jour des études scientifiques manquent. Anne-Marie Nendaz ajoute enfin que le «coït interrompu» qui consiste à se retirer avant l'éjaculation est une méthode à risque qui n'est pas recommandée.

Plus d'info: www.sipe-vs.ch et sexandfacts.ch ●

VRAI/FAUX

LA PILULE FAIT GROSSIR

VRAI/FAUX La pilule peut faire grossir mais aussi maigrir. Cela dépend des hormones présentes naturellement chez certaines femmes. Les pilules ancienne génération très dosées en œstrogènes faisaient prendre du poids, c'est moins le cas des pilules de seconde génération et des micropilules.

STÉRILET: QUE SI J'AI EU DES ENFANTS

FAUX On peut poser un stérilet à toutes les femmes, même en première contraception. Le stérilet au cuivre inactive les spermatozoïdes. Le stérilet hormonal délivre une hormone en continu dans la cavité utérine. Ils peuvent tous deux être envisagés pour une femme sans enfant.

CONTRACEPTION ET BAISSÉ DE LIBIDO

VRAI/FAUX Cela dépendra du système hormonal de la personne, mais la contraception peut entraîner une variation de la libido, notamment en raison du fait que certains contraceptifs peuvent diminuer le taux de testostérone. D'autres facteurs peuvent en être la cause, il faut en parler.

LA CONTRACEPTION D'URGENCE REND STÉRILE

FAUX La contraception d'urgence ne rend pas stérile. Elle permet d'éviter une grossesse mais elle n'est pas efficace à 100%. Elle doit être ingérée le plus vite possible, au maximum cinq jours après le rapport à risque. Elle est disponible sans ordonnance.

LE PRÉSÉRATIF: SEUL MOYEN D'ÉVITER LES IST/VIH

VRAI Le préservatif utilisé correctement est le seul moyen efficace d'éviter les infections sexuellement transmissibles (IST) qui se transmettent notamment par le sperme et les sécrétions vaginales mais pas seulement. Il existe des préservatifs masculins ou féminins.

LA VASECTOMIE EFFICACE DÈS L'OPÉRATION

FAUX L'effet contraceptif de la vasectomie masculine n'est pas immédiat après la fin de l'intervention. Une contraception doit être maintenue jusqu'à la confirmation de l'absence de spermatozoïdes, soit environ après 30 éjaculations. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

