

# La contraception « naturelle »

## Qu'est-ce que c'est ?

Ces techniques reposent pour la plupart sur l'**abstinence pendant la période d'ovulation**. Cette période peut être déterminée de différentes manières :

✓ **abstinence périodique (méthode Ogino-Knaus)** : chez les femmes dont le cycle est régulier, abstinence 12 à 16 jours avant les menstruations, sans regarder les autres signes. **(Même au cours d'un cycle régulier, l'ovulation peut varier de quelques jours)**

✓ **glai re cervicale (méthode Billing)** : quelques jours avant l'ovulation, la glai re cervicale se modifie et devient plus fluide, produisant ainsi les « pertes blanches », annonçant une abstinence durant les 4 à 5 jours qui suivent. **(Nécessite de bien connaître son corps et l'aspect de cette glai re peut être modifiée par une infection, les émotions ...)**

✓ **ordinateur de contraception** : l'appareil mesure dans les urines, via des bandelettes, le taux d'hormones sécrétées par les ovaires au moment de l'ovulation et détermine ainsi des jours « à risque » et des jours « sûrs » **(appareillage coûteux et peu fiable)**

✓ **température** : à l'approche de l'ovulation, la température corporelle augmente légèrement, déterminant ainsi les d'abstinence . **(Elle augmente également au cours de la journée, en cas de rhume ... ce qui peut fausser le suivi)**

Une autre consiste au **retrait du partenaire** avant l'éjaculation. **(Très difficile car l'éjaculation est un mécanisme reflex et même la présence d'un nombre minime de spermatozoïdes à l'entrée du vagin peut remonter jusqu'à l'ovocyte pour le féconder)**

Une dernière peut être mise en pratique par **une femme venant juste d'accoucher**, et dans les 6 mois suivant l'accouchement à condition d'allaiter uniquement au sein toutes les 6h et de ne pas avoir eu de règle (la succion induit une sécrétion de prolactine, une hormone empêchant l'ovulation). **(une contraception complémentaire adaptée est préférable)**

## ATTENTION :

La durée de vie d'un ovocyte est de 24 heures, alors que celle des spermatozoïdes est de 5 jours : un rapport non protégé même avant l'ovulation peut être à l'origine d'une grossesse.

## Quels sont les avantages ?

Ce sont des techniques peu coûteuses (sauf pour la méthode utilisant l'ordinateur) qui n'emploient aucune substance chimique. Elles n'induisent pas d'effets secondaires.

## Que faut-il savoir avant de mettre en pratique ce type de contraception ?

**Pas de protection contre les infections sexuellement transmissibles.**

**Faible fiabilité** : destiné aux couples stables prêts à accepter une éventuelle grossesse

## En cas de doute, parlez-en à :

- votre pharmacien
- à votre médecin
- au planning familial
- à une sage-femme