

LE TEMPS

santé 18:32

La pilule à vie, c'est fini

Par Francesca Sacco

De plus en plus de femmes sont lassées par les inconvénients de la pilule. La polémique sur la sécurité de celles de 3e et 4e générations alimente leur intérêt pour les alternatives

«Bonjour Docteur, je viens pour la pilule.» Autrefois directive et simpliste, cette demande se veut de plus en plus nuancée. Refroidies par les risques associés aux pilules de 3e et 4e générations, certaines femmes s'intéressent sérieusement aux autres moyens contraceptifs, comme le patch hormonal ou l'anneau vaginal. «J'ai pris la pilule en continu depuis l'âge de 18 ans, sans me poser de questions, dit Laurence, 30 ans. Il y a une quantité de femmes dans mon entourage qui ont décidé d'essayer autre chose. Moi aussi j'ai envie de changer. Mais les autres solutions me paraissent vite assez compliquées.»

Marie, 26 ans, est dans la même incertitude: «J'ai pris la pilule pendant plusieurs années, j'ai arrêté parce que je ne la supportais pas bien, puis je l'ai reprise... A un moment donné, j'ai été tentée par le stérilet, mais j'avais des appréhensions car j'ai entendu dire qu'il y avait un risque d'infection qui peut causer une infertilité. Maintenant, je vais tester une méthode naturelle.»

«On remarque, depuis quelques années déjà, que les femmes commencent à se tourner vers des moyens contraceptifs qui ne nécessitent pas de discipline quotidienne, comme l'anneau vaginal, dont l'utilisation me semble en nette augmentation», déclare Irène Dingeldein, coprésidente de Gynea, le Groupement suisse de gynécologie de l'enfant et de l'adolescente. «On constate aussi un retour en grâce du stérilet, après une longue période de doctrine médicale qui le déconseillait vivement chez les jeunes femmes», relève Catherine Stangl, responsable du planning familial de Neuchâtel et présidente de l'association Santé sexuelle Suisse. Depuis l'arrivée du sida, le panachage est devenu courant – par exemple, préservatif et pilule contraceptive. Et de plus en plus de femmes ont de la peine à accepter de se plier à une discipline quotidienne pendant leurs périodes de célibat. Le modèle de la «pilule à vie» a fait son temps. Bref, la mode est à la contraception «à la carte», selon l'expression de Catherine Waeber Stephan, médecin endocrinologue à la Clinique générale Sainte-Anne, à Fribourg.

Pour autant, on ne peut pas parler de ruée sur les solutions alternatives, qui sont nombreuses: patch, stérilet, implant, diaphragme, anneau vaginal, injection trimestrielle, spermicides, méthodes d'auto-observation du cycle (dites naturelles) et, bien sûr, préservatif. La pilule tient toujours le haut du pavé. Une femme sur deux lui reste fidèle, même si l'on note une baisse d'utilisation de quelque 4% par - année, selon l'Institut français d'études démographiques (INED). En fait, la moitié des femmes qui se voient prescrire une pilule de la 2e génération en remplacement d'une pilule de 3e ou 4e génération reviendraient au choix initial au bout d'un certain temps... Car si les nouvelles pilules sont actuellement au cœur d'une polémique en raison d'un risque plus élevé de thrombose (formation d'un caillot sanguin) et d'embolie (obturation des artères), elles présentent globalement moins

d'effets secondaires éventuels que les précédentes (prise de poids, baisse de libido...).

«Le problème est vite résumé: quelle que soit la méthode utilisée, il y a des inconvénients non négligeables, souligne Catherine Waeber Stephan. Prenez par exemple le stérilet en cuivre ou hormonal: il peut être négativement perçu comme un corps étranger et risque de provoquer des douleurs pendant les règles. L'anneau vaginal? Pas évident non plus pour toutes les femmes! Il faut l'insérer bien au fond du vagin et ne pas oublier de le retirer après trois semaines, pour le remplacer par un neuf la semaine suivante. Le patch? Il contient les mêmes hormones que les pilules tant décriées. L'implant? Egalement à base d'hormones, il peut entraîner une prise de poids et des complications lors du retrait chirurgical.»

Isabelle, 28 ans, témoigne: «J'ai bataillé pour trouver une gynéco qui voulait bien m'en implanter un. Mais les changements tous les trois ans se sont avérés périlleux, avec douleurs, cicatrices, gênes aux nouveaux emplacements... Aujourd'hui, je songe sérieusement à arrêter. Mais pour le remplacer par quoi? Je n'ai plus d'alternative. Du coup, je subis ma contraception!»

«Les risques ne peuvent jamais être exclus. Et s'il arrivait des accidents avec le stérilet, par exemple, gageons qu'il y aurait la même agitation qu'autour de la pilule actuellement. Ce que je veux dire, c'est que cela ne sert à rien de reporter nos espoirs déçus sur d'autres méthodes contraceptives. Il faut commencer à admettre qu'il y a aucune méthode facile, efficace et sûre à 100%. C'est une illusion et c'est peut-être justement ce que les femmes sont en train de comprendre», poursuit Catherine Waeber Stephan.

L'histoire de la pilule avait pourtant si bien commencé! «Au début, c'était génial», s'exclame Monique Oggier Huguenin, médecin à Bulle et monitrice en planification familiale naturelle. «La pilule a permis de dissocier sexualité et reproduction en donnant à la femme libre accès au plaisir sexuel. Cela a coïncidé avec des avancées notables en termes de droits. Les femmes pouvaient enfin faire carrière, se faire élire, voter. Il y a eu une période d'euphorie. Les effets indésirables de la pilule étaient très lourds, car celle-ci était trois à quatre fois plus dosée qu'aujourd'hui. Pour cette raison, son utilisation n'était initialement pas conseillée pendant plus de deux ans. Mais cette recommandation a été balayée par la demande. Bref, les inconvénients étaient complètement oblitérés par les gains perceptibles. Au fil du temps, ces bénéfices sont devenus normaux, et les désavantages de moins en moins acceptables. On veut que tout se déroule impeccablement.» C'est ainsi que les femmes qui tombent enceintes par accident sont parfois victimes d'un jugement moral: on se dit qu'elles ont «mal géré leur contraception», selon Catherine Stangl.

«D'une certaine façon, le débat autour de l'efficacité et la sécurité des méthodes de contraception est moins médical que philosophique», estime Michal Yaron, médecin adjoint responsable des consultations gynécologiques ambulatoires aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). «Je passe beaucoup de temps à expliquer aux femmes qu'il n'y a pas de solution miraculeuse. Il faut arrêter de croire qu'il existe une solution simple et efficace pour tout le monde.» «Il y a sans doute un malentendu au sujet de la sécurité des pilules contraceptives», ajoute Lukas Jaggi, porte-parole de Swissmedic, l'autorité d'enregistrement des médicaments. «Les gens oublient que les produits pharmaceutiques obtiennent une autorisation de mise sur le marché lorsque leurs bénéfices sont supérieurs aux effets secondaires. C'est ainsi que cela fonctionne.»

Reste... la pilule masculine! En août 2012, des chercheurs de l'Institut du cancer Dana-Farber, à Boston, révélaient dans la revue américaine Cell avoir obtenu, chez des souris mâles, une

contraception complète et réversible grâce à l'injection intra-péritonéale d'une molécule, baptisée JQ1, qui inhibe la production d'une protéine déterminante dans la production des spermatozoïdes. Les chercheurs n'ont pas observé de perturbation de la libido des souris, ce qui est un bon point. Mais le temps de latence avant l'effet contraceptif n'est pas clairement déterminé. On l'estime à trois mois et, selon les doses reçues, le retour à la normale après l'arrêt du traitement interviendrait au bout de trois à six mois. Il s'agit maintenant de poursuivre les essais pour mettre au point une forme de prise orale sans danger pour l'homme.

En espérant vaincre certaines réticences: «En tant que femme, j'ai beau réclamer l'égalité dans le domaine de la contraception, j'aurais quand même du mal à faire confiance aux hommes pour prendre la pilule, admet Laurène, 35 ans. Ils ne sont pas directement concernés par les conséquences d'une grossesse non désirée, donc plus susceptibles d'être oublieux.»

LE TEMPS © 2013 Le Temps SA