

SEXUALITÉ

Les conseillères en santé sexuelle des centres SIPE reçoivent plus de demandes pour trouver une contraception sans hormones.

« Je rencontre de plus en plus de femmes qui demandent conseil pour trouver une contraception sans hormones », explique Mafalda Bellotto Veuthey, conseillère en santé sexuelle au centre SIPE (sexualité, information, prévention et éducation) de Martigny. Elle aborde ce thème à l'occasion de la Journée mondiale de la contraception qui a lieu le 26 septembre. Il faut dire que les hormones ont moins la cote. Différents scandales ont entaché la réputation de la pilule et le risque de faire une thrombose ou une embolie pulmonaire fait peur. « Aujourd'hui, les femmes s'informent. Elles arrivent chez moi avec des demandes très précises que ce soit pour une contraception avec ou sans hormones », observe le Dr Éléonore Albrecht, gynécologue à Sierre. Parmi les femmes qui cherchent une alternative aux hormones, on retrouve notamment de jeunes mamans. « Elles ont vécu une période sans contraception et souhaitent continuer ainsi. Elles cherchent

Les avantages d'une contraception sans hormones:

- Respect du cycle naturel de la femme
- Pas de perte de libido
- Pas de prise d'hormones

La contraception sans hormones séduit toujours plus de femmes

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH**



Il faut planifier l'arrêt de la contraception hormonale et assurer la transition.

MAFALDA BELLOTTO VEUTHEY,
CONSEILLÈRE EN SANTÉ SEXUELLE AU
CENTRE SIPE (SEXUALITÉ, INFORMATION,
PRÉVENTION, ÉDUCATION) DE MARTIGNY

donc une méthode de contraception qui respecte leur cycle menstruel», poursuit Mafalda Bellotto Veuthey. Les professionnels s'inquiètent de voir

certaines femmes arrêter leur contraceptif sans plan B. Elles se retrouvent sans protection. Certaines femmes se basent sur des calculs et font confiance à des applications qui donnent une probabilité du jour de l'ovulation.

Prévoir un plan B

«C'est une période sensible où le risque de démarrer une grossesse imprévue est bien présent. Quand cela arrive, la femme et le couple se retrouvent devant un questionnaire et un choix de vie difficile», met en garde Mafalda Bellotto Veuthey. Elle recommande de ne pas arrêter de

prendre un moyen de contraception sans prévoir une autre solution. «Il faut planifier l'arrêt et assurer la transition», conseille-t-elle. Il existe quelques autres options. La plus connue et la plus accessible reste l'utilisation du préservatif (masculin ou féminin). Il a aussi l'avantage de protéger contre les infections sexuellement transmissibles. Autre possibilité: le stérilet au cuivre qui respecte le cycle naturel de la femme. Chez certaines personnes, les saignements lors des règles sont plus abondants et les douleurs plus fortes. «Le stérilet au cuivre est notamment contre-indiqué chez les fem-

mes qui ont des saignements anémiant ou des troubles du cycle», note le Dr Éléonore Albrecht. Le stérilet va empêcher la fécondation de l'œuf par les spermatozoïdes ou empêcher l'implantation d'un œuf fécondé dans la cavité utérine. Ce petit dispositif en forme de T est posé par un gynécologue. Il existe aussi des solutions définitives: la ligature des trompes pour les femmes et la vasectomie pour les hommes. Ces solutions sont à retenir pour autant que la personne ait passé la quarantaine et ait eu le nombre d'enfants désirés. Dernière option: la symptothermie (voir encadré) ou au-

trement dit, l'observation des signaux physiologiques du corps pour détecter la période de fertilité potentielle. Cet outil n'est pas proposé comme méthode contraceptive chez les gynécologues. «Si on ne souhaite absolument pas avoir d'enfant et qu'on veut jouer la sécurité, il vaut mieux ne pas opter pour la symptothermie. De même, certaines femmes souffrent de troubles du cycle ou ont des ovaires polykystiques et c'est plus compliqué de réussir à gérer son cycle de cette manière», explique la gynécologue. Les conseillères en santé sexuelle des centres SIPE orientent certaines femmes intéressées vers cette méthode. «Il y a quelques années, je vous aurais dit que la symptothermie était peu sûre. Mon regard a évolué. Les études prouvent que cette méthode est fiable. A mes yeux, il est primordial d'être suivie par une professionnelle durant les premiers mois pour apprivoiser et maîtriser la méthode. La contraception doit être adaptée aux valeurs mais aussi aux contextes vie: études, travail, soutien dans le couple, etc.», termine-t-elle.

CONTRACEPTION

LA SYMPTOTHERMIE, UNE ALTERNATIVE NATURELLE

La symptothermie est considérée par l'OMS comme une méthode de contraception naturelle avec un taux d'efficacité de 98%. Toutefois, elle demande un apprentissage et une certaine maîtrise. Elle se base sur l'observation de signes physiologique du corps. «Très concrètement, la femme prend sa température au réveil. Elle observe ses glaires cervicales, c'est-à-dire les sécrétions du col de l'utérus, et elle peut aussi, si elle le souhaite, contrôler son col», explique Christelle Tab-

rie, formatrice en symptothermie et conseillère holistique en fertilité. L'objectif est de repérer de manière fiable la période de fertilité potentielle qui comprend une marge de sécurité avant et après l'ovulation pour éviter une grossesse. «Dans ces zones à risque, il faudra soit être abstinent, soit utiliser un préservatif», note-t-elle. «La phase d'apprentissage prend environ six mois. C'est le temps nécessaire pour bien connaître son fonctionnement, pour savoir transposer la

théorie à son propre corps et reconnaître les signes», poursuit-elle. Attention à prendre également en compte l'hygiène de vie. En s'observant, la femme comprend vite que les excès en tout genre (manque de sommeil, stress) peuvent perturber ses signes physiologiques et avoir une influence sur son cycle hormonal. Notons encore que la symptothermie peut aussi être un outil d'aide à la conception en permettant de repérer la période d'ovulation.

EN BREF**COURS**

Apprendre à vivre avec le cancer

L'annonce de la maladie est un choc. Petit à petit, la personne doit apprivoiser le cancer, apprendre à faire avec. L'association Apprendre à vivre avec le cancer organise un cours du même nom. Il offre la possibilité de mieux comprendre la maladie. C'est aussi l'occasion de partager avec d'autres personnes concernées par des situations similaires. Le cours se déroule sur huit soirées. Elles sont animées par deux infirmières spécialisées en oncologie et en soins palliatifs. Le cours débute le 9 octobre et a lieu toutes les semaines les mardis jusqu'au 27 novembre de 18 h 30 à 20 h 30 à l'hôpital de Sierre. La participation coûte 100 francs. Toutefois, l'aspect financier ne doit pas être un obstacle.



Plus d'infos sous www.avac.ch ou par téléphone auprès de Nicole Anthamatten au 079 541 83 57.

CANCER DU SEIN

Une maquette du sein pour sensibiliser

Une maquette de sein géant sera visible par le grand public du 26 au 29 septembre à Sion dans le centre commercial Migros Métropole. Par cette action, la Ligue valaisanne contre le cancer en collaboration avec le Centre valaisan de dépistage du cancer du sein propose à tout un chacun de découvrir de manière interactive et ludique la structure d'un sein. L'expérience permet ensuite d'aborder le sujet de la prévention et du dépistage du cancer du sein. Les visiteurs peuvent poser des questions sur place.