

CONTRACEPTION

UNE NOUVELLE GÉNÉRATION chamboule les codes

Lassées des effets secondaires des contraceptions hormonales, de plus en plus de jeunes femmes sont en quête d'un ailleurs contraceptif : sans effets secondaires, sans pollution et pourquoi pas partagé avec les hommes. Mais un tel Eden existe-t-il ? Soixante ans après la naissance de la pilule, qu'est-ce qui a changé pour que celle qui était autrefois adulée soit aujourd'hui à ce point boudée ?

Par Sabrina Debusquat, journaliste spécialiste des sujets de santé

« **J**eune femme cherche contraception douce et respectueuse pour relation sérieuse à long terme. Pas fiables s'abstenir. » C'est le type de petite annonce que nous pourrions trouver dans les journaux tant il semble compliqué pour de nombreuses femmes de trouver la contraception idéale. Entre effets secondaires bénins mais pénibles au quotidien et risques graves, de plus en plus de femmes disent stop aux hormones et se mettent en quête de contraceptions avec moins, voire pas, d'effets secondaires. Une quête intime qui se mue en véritable combat générationnel et touche la société dans son ensemble.

Génération « retour à la nature »

Plus écolo et attentive à ce qu'elle consomme, la génération des moins de trente ans repense son alimentation, son rapport au travail mais aussi... sa contraception ! Bénéficiant des combats des années 1970 qui ont permis aux femmes l'accès à ce droit essentiel, cette génération est toutefois beaucoup plus critique que ses aînées concernant les produits de synthèse. Génération « scandales sanitaires », elle est informée de l'effet néfaste des pesticides et autres perturbateurs endocriniens. Du coup,

se pose la question de la pilule. Comme en témoigne Laura, 27 ans : « Je mange bio, je fais attention à ne pas acheter de cosmétiques contenant des produits chimiques : c'était donc totalement incohérent que je continue à prendre ma pilule et ses hormones synthétiques ! ». En effet, entre 2000 et 2016, en France le recours à la pilule a diminué de 20 %. La génération « no pilule » était née.

La pilule, cette inconnue

Aujourd'hui, 36,5 % des Françaises âgées de 15 à 49 ans prennent la pilule. Un taux qui n'a jamais été aussi bas depuis 1978. Sur les >





4870 000 Françaises qui optent pour une contraception hormonale, combien savent que la pilule contient des hormones de synthèse qui sont, de fait, de puissants perturbateurs endocriniens ? D'ailleurs, à l'heure où l'on interdit le bisphénol A, perturbateur endocrinien par excellence, qui sait que l'éthinylestradiol (l'œstrogène le plus utilisé dans les contraceptions hormonales) est un œstrogène synthétique de la même famille mais mille fois plus puissant ?

Enfin, combien de femmes savent précisément comment la pilule agit sur leur corps ? Combien lisent la notice et sont correctement informées des effets secondaires potentiels ? Car malgré tous ses avantages, la pilule reste un médicament puissant qui vient chambouler le fonctionnement normal du corps. Par un apport d'hormones synthétiques, la pilule met en veille tout le processus physique qui amène la femme à ovuler (ou agit plus précisément sur certains organes) afin d'éviter la grossesse. Les hormones normalement produites lors du cycle naturel sont alors totalement ou partiellement remplacées par des « imitatrices » extérieures. Or, les hormones naturelles ont un rôle crucial dans notre corps et notre

santé. Elles régulent notre température, nos humeurs et la quasi-totalité de nos fonctions corporelles. Notre système endocrinien est le chef d'orchestre de notre corps et la symphonie qu'il compose naturellement est si fragile, si précise, que toucher une seule fonction hormonale sans en perturber de nombreuses autres n'est pas possible, cet acte n'est jamais anodin.

Des effets secondaires qui entachent le quotidien

Chez certaines, ce chamboulement hormonal artificiel va s'exprimer sous la forme de migraines, d'une baisse de la libido, de tendances dépressives. Pour de très rares, le risque d'AVC, d'embolie pulmonaire ou de cancer se trouve accru. D'autres en revanche apprécieront ces hormones qui régulent leurs menstruations abondantes et douloureuses.

Pour beaucoup de femmes ce n'est qu'en arrêtant la pilule qu'elles en découvrent les effets secondaires, lorsqu'immédiatement après l'arrêt leurs migraines disparaissent, qu'elles retrouvent leur libido ou se sentent

moins déprimées. Et pour cause, générant des carences chroniques en vitamines et minéraux essentiels par le déséquilibre hormonal qu'elle induit, la pilule installe généralement ses effets secondaires de manière progressive et son utilisatrice ne fait pas le lien, mettant cela sur le compte de la vieillesse ou d'autres facteurs.

En interrogeant 3 616 femmes sur leur contraception, celles-ci m'ont confié des informations précieuses et étonnantes : 46 % d'entre elles ont ressenti une baisse de désir sexuel sous pilule (premier effet secondaire déclaré, juste devant la prise de poids) et parmi celles qui avaient arrêté la pilule au moins une fois dans leur vie, 51 % déclarent que c'est « à cause d'effets secondaires bénins mais pénibles au quotidien ». Il semblerait donc que la pilule soit avant tout boudée à cause des effets indésirables et non pour des raisons idéologiques.

Par quoi remplacer la pilule ?

Une fois ce constat réalisé, le principal problème réside dans cette question : par

quoi remplacer la pilule ? Existe-t-il des contraceptions sans hormones aussi efficaces et simples d'utilisation ? Pour celles qui refusent les hormones et cherchent la simplicité, le DIU cuivre a le vent en poupe. Petit dispositif en T inséré pour cinq années dans l'utérus, il permet de conserver ses cycles naturels mais peut lui aussi présenter des effets secondaires dont le plus courant : règles abondantes... Plus efficace que la pilule et sans prise de tête, il ne demande aucune attention de la part de son utilisatrice.

Pour celles qui refusent tout dispositif médical ou qui ne veulent aucun risque d'effets secondaires, restent alors les méthodes barrières (préservatif, diaphragme) couplées ou non à des méthodes naturelles efficaces, comme la symptothermie, qui permettent de savoir quand la femme est infertile. Enfin, celles qui conserveront une contraception hormonale peuvent demander un bilan sanguin à leur généraliste pour surveiller d'éventuelles carences en vitamines et y pallier par l'apport de compléments alimentaires (vitamine C, zinc ou magnésium, etc.).

Retour en arrière ou progrès ?

Beaucoup voient en ce mouvement un « retour en arrière ». Pourtant, la génération « no pilule » aspire au contraire au progrès : elle exige une contraception efficace, sans effets secondaires ni pollution et partagée avec les hommes. En arrêtant la pilule, en mettant fin au tabou des règles ou en dénonçant le sexisme ordinaire et les violences gynécologiques, cette nouvelle génération nous bouscule avec un féminisme sans concession. Sa façon d'exiger que l'intégrité corporelle des femmes et leur opinion ne soient pas des options force à constater que cela n'était pas totalement le cas jusque-là. Beaucoup refusent encore tout débat, et considèrent que porter un regard critique sur la pilule est forcément rétrograde. Pourtant, ce sont

avant tout les femmes elles-mêmes qui questionnent ce moyen de contraception et ses effets sur leurs corps. Ainsi, celles qui se sont battues pour la pilule ne devraient pas en faire un nouveau conservatisme ni croire que les nouvelles générations leur crachent au visage. Ces nouvelles générations s'adaptent simplement à des réalités nouvelles et, malgré les idées reçues, placent la barre de leurs exigences encore plus haut que leurs aînées.

Génération féminisme 2.0

Le vent nouveau qui souffle sur le féminisme pousse de plus en plus de femmes à repenser le rapport à leur corps. Moins traumatisées par la misogynie que leurs aînées, les jeunes femmes osent intégrer leur biologie dans leur identité. Elles la brandissent comme un étendard et rejettent ce discours qui qualifie leur nature de « malédiction ». Elles considèrent la médicalisation systématique de chaque étape de leur vie comme une forme de domination exercée sur elles. Pilule dès l'adolescence pour « régulariser le cycle », accouchements inutilement hypermédicalisés, ménopause traitée comme une affreuse maladie... Pour elles, tout cela instille insidieusement l'idée d'un corps féminin forcément défaillant, ingérable, incapable. Mais grâce à internet qui accélère les échanges, les femmes témoignent désormais publiquement de leur intimité et de nouveaux combats naissent pour affiner des droits déjà conquis.

Et les hommes dans tout ça ?

Avec la médiatisation récente de concepts comme la charge mentale, de nombreuses femmes réalisent qu'elles endossent beaucoup de responsabilités face à leur partenaire masculin et refusent désormais de jouer avec leur santé en prenant des contraceptions hormonales alors que



À lire

Sabrina Debusquat propose un ouvrage passionnant sur la pilule. Quand est-elle née ? Dans quel contexte ? Comment fonctionne-t-elle ? Quelles sont les conséquences sur notre organisme et l'environnement ? Pourquoi connaît-elle un recul aujourd'hui ? Quelles sont les alternatives possibles ? Autant de questions auxquelles vous trouverez des réponses. Libre à vous ensuite d'adopter le positionnement qui vous semble le plus juste pour vous-même ! **J'arrête la pilule, Sabrina Debusquat, Éditions Les Liens qui Libèrent, 19,50 €**

d'autres solutions existent. En arrêtant la pilule, bon nombre d'entre elles se heurtent à la nonchalance de leur compagnon, peu pressé de revenir au préservatif et souvent réfractaire à toute autre alternative balbutiante type « slip chauffant » ou vasectomie. Grands absents du débat : nos hommes qui sont les spectateurs silencieux d'un sujet traditionnellement géré par les femmes. Et pour cause, à part le préservatif, peu d'options s'adressent à eux. Malgré tout, 61 % déclarent qu'ils seraient prêts à prendre la pilule pour homme si elle existait (sondage *Terre Femina* 2012). Cela pourrait bientôt être le cas puisque de nombreuses initiatives scientifiques sont actuellement prises pour commercialiser de nouvelles contraceptions, avec ou sans hormones, et pour les deux sexes. Alors, haut les cœurs, il ne tient qu'à nous de nous allier pour que les utopies d'aujourd'hui deviennent nos réalités de demain ! ●