

Les méthodes naturelles de régulation des naissances

Qu'est-ce que c'est ?

Les méthodes naturelles sont fondées sur l'observation, par la femme, des signes et des symptômes des périodes fertiles et infertiles du cycle menstruel.

Elles nécessitent pour le couple de s'abstenir de rapports sexuels durant la période féconde ou de se protéger par un autre moyen (préservatif féminin, masculin ou diaphragme).

En permettant une bonne connaissance des périodes fécondes, ces méthodes peuvent aussi être utiles pour **favoriser une grossesse**.

Différentes méthodes

1. **La méthode des températures** se base sur la prise de la température, chaque matin, au réveil. La courbe thermique indique, par une légère élévation de température, et son maintien en plateau, que l'ovulation est passée et que la période infertile commence.

2. **La méthode d'observation de la glaire cervicale ou méthode Billings** se fonde sur l'observation, par la femme, de la sécrétion et de la qualité de la glaire cervicale s'écoulant à la vulve et des sensations qu'elle produit. Elle permet de déterminer la période d'ovulation.

3. **Les méthodes sympto-thermiques ou méthodes d'auto-observation (MAO) associent :**

- ♦ La température.
- ♦ L'observation de la glaire ou méthode Billings.
- ♦ L'autopalpation du col de l'utérus qui se modifie au cours du cycle.
- ♦ Les divers signes entourant les jours d'ovulation (douleurs abdominales, tensions des seins, etc.).

Cette association augmente l'efficacité contraceptive.

Sachez que...

...l'efficacité de ces méthodes dépend de la motivation du couple et du respect des règles d'utilisation.

...elles sont difficilement praticables au cours de l'adolescence, durant le post-partum, en période de préménopause et en cas d'irrégularité de cycles et d'aménorrhée.

...ces méthodes exigent toutes une **observation minutieuse et quotidienne**, par la femme, des différents signes, qu'elle note au fur et à mesure sur un tableau.

...un apprentissage d'une durée de 3 à 6 cycles (mois) est nécessaire. Il doit être supervisé par des personnes compétentes et expérimentées.

...ces méthodes nécessitent l'observation des consignes d'abstinence ou de protection supplémentaire pendant les périodes fécondes.

Comme pour toute méthode contraceptive, l'utilisation simultanée d'un préservatif est conseillée en tant que protection contre les infections sexuellement transmissibles, en particulier le VIH/sida.

Les centres de planning familial peuvent vous informer au sujet de ces méthodes et / ou vous orienter vers des centres spécialisés.

Coordonnées des centres de planning familial sur le site **www.isis-info.ch**