


Première contraception

PAR OU COMMENCER ?

SANTÉ

Le choix de la première méthode de contraception s'élargit de plus en plus. Mais malgré ses défauts, la pilule reste, de loin, la préférée de ces demoiselles.

KARIN RONDIA / MARLEEN FINOULST



D'abord, ce serait bien si la première consultation pour contraception avait lieu ! » soupire le Dr Francine Marchandise, du Collectif Contraception de Liège. Mais c'est loin d'être le cas. Le premier rapport sexuel a très souvent lieu sans aucune protection. « L'idéal serait que les jeunes filles viennent nous trouver quand elles sentent que 'ça va être le moment', mais c'est encore bien trop rarement le cas. Et ce n'est pas faute de les informer, avec toutes les animations que nous organisons dans les écoles. » Vu avec un regard d'adultes, il est effectivement difficile d'admettre qu'avec la profusion d'informations, l'éventail de possibilités et l'accessibilité aujourd'hui quasi-totale des moyens de contraception, tant de jeunes filles puissent encore passer à travers les mailles du filet. Mais le Dr

Marchandise, qui professe dans un centre où les IVG chez de très jeunes filles sont pain quotidien, résume avec philosophie : « Dans la contraception de l'adolescente, c'est la passion, l'affectif, l'irrationnel qui se heurtent à la raison. C'est comme mélanger l'eau et l'huile : ça ne va pas ensemble ! »

Moment de mini-crise

Franchir le pas de la contraception n'est pas une décision anodine pour une jeune fille. Cela veut dire qu'elle endosse une responsabilité, qu'elle prend sa vie en main. Pour certaines c'est le premier geste « adulte » posé, à un âge où on est encore fort dépendant des autres. C'est d'autant plus difficile si on fait la démarche seule. Mais partager ce « secret » avec les parents n'est pas aisé non plus. Après tout, il s'agit de sa vie intime, ce que l'on a de plus privé. Et dans certains milieux, c'est même carrément un sujet inabordable. L'époque des « mon père me tuerait s'il savait » est hélas loin d'être révolue...

Côté parents, ce n'est pas simple non plus. Même dans les milieux considérés comme très ouverts, il y a des parents qui préfèrent faire l'autruche. Car pour eux non plus, il n'est pas toujours évident d'accepter l'idée que leur fille puisse avoir des rapports sexuels, et cela en dehors de leur contrôle. Bref, qu'elle prenne une certaine autonomie. Un premier pas en dehors du cocon familial...

La pilule est conçue pour imiter le cycle menstruel, mais les saignements lors de l'interruption ne sont pas de vraies règles. On peut aisément les supprimer.

La pilule sinon rien

« En fait, continue le Dr Marchandise, elles ne viennent pas nous demander 'la contraception, elles nous demandent 'la pilule'. Et nous la leur prescrivons, car malgré ses nombreux défauts, elle reste la méthode la plus accessible et la mieux tolérée. » Ses défauts ? Le premier est énorme : on peut oublier de la prendre ! Et c'est apparemment terriblement fréquent... « On essaie de leur donner des trucs pour y penser, comme faire sonner leur gsm... mais soit elles oublient leur gsm, soit elles n'ont pas leur pilule avec elles au moment où il sonne ! »

Elles pensent souvent aussi que la pilule fait grossir. Ce qui n'est pas tout à fait exact : en réalité, certaines pilules donnent de l'appétit, il faut donc se surveiller. Quant à la tolérance, elle est assez bonne. « Elles se plaignent parfois de nausées ou de tensions dans les seins. On peut alors changer de marque pour voir si ça va mieux, mais comme elles sont toutes à peu près identiques... ». De fait, les pilules contraceptives actuelles sont si faiblement dosées qu'elles sont en général très bien supportées. Elles sont toutes à base d'éthinylestradiol, un œstrogène de synthèse également utilisé dans les

seul point réellement problématique est son action sur la coagulation du sang. C'est pour cette raison que tout médecin qui prescrit la pilule pour la première fois devrait s'enquérir d'éventuels antécédents de problème veineux dans la famille : thromboses veineuses profondes, phlébites ou embolies pulmonaires. Dans ces cas-là, la pilule est déconseillée. Si la jeune fille souhaite quand même prendre la pilule, on lui demande de faire une analyse sanguine pour contrôler les facteurs de coagulation.

Il faut également surveiller la tension artérielle. Si elle est élevée, ou si on constate

identiques, qu'on l'applique sur la peau, dans le vagin, ou qu'on l'avale tout simplement. Cet œstrogène très actif aboutit toujours tôt ou tard dans la circulation sanguine et continue, après le premier passage, à agir dans le foie. Le risque de formation de caillots est identique pour tous ces moyens hormonaux. »

Les autres moyens hormonaux

Ces autres moyens hormonaux sont le patch, l'anneau vaginal et l'implant. Le patch est fort facile d'emploi : ce « sparadrap » de 4 cm de côté est collé sur une fesse ou une épaule pendant une semaine, pendant 3 semaines d'affilée. Il est ensuite retiré pour une semaine, comme pour la pilule. Pourtant, les jeunes filles ne sont guère enthousiastes. D'après le Dr Marchandise, elles n'apprécient généralement pas de se voir avec un « machin » collé sur la peau. Sans compter que le patch se décolle parfois, ce qui lui fait perdre son efficacité. Et qu'il n'est pas toujours très hygiénique. Mais c'est surtout son prix qui est rédhibitoire : 35 € pour 3 mois (21 € pour les moins de 21 ans) L'anneau vaginal est un moyen contraceptif très fiable, mais cher également (38 € pour 3 mois, 31 € pour les moins de 21 ans). Son grand avantage est qu'il n'y a pas de risque d'oubli puisqu'on le garde 21 jours (voire un peu plus si on souhaite postposer ses règles de quelques jours pour une raison particulière). Mais il faut être à l'aise avec son anatomie intime, ce qui est rarement le cas chez les très jeunes filles. L'anneau se place au fond du vagin, autour du col de l'utérus. Il reste bien en place, même pendant les rapports sexuels. Après 21 jours, il faut le retirer en allant le chercher avec les doigts. Le schéma d'utilisation est le même que »

Et le lendemain matin...

« La pilule du lendemain ne devrait pas trouver place dans un article sur la contraception », gronde le Dr Francine Marchandise. « Et pourtant, il y a des jeunes filles qui se servent de ce moyen extrême comme d'une contraception. Ce qui ne dénote pas d'une attitude très responsable. » La pilule du lendemain est en effet une manière exceptionnelle d'empêcher une grossesse. Plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace. Après 72h, son efficacité est nettement diminuée. Elle coûte environ 10 € et est gratuite pour les moins de 21 ans sur présentation de la carte SIS.

Franchir le pas de la première contraception n'est pas une décision anodine pour une jeune fille. Elle endosse une responsabilité.

patches et dans les anneaux vaginaux. La seule variation possible réside dans le choix de l'autre composant hormonal, le progestatif. Les pilules plus anciennes (de 2e génération) contiennent un progestatif aux effets légèrement plus défavorables, notamment sur l'acné. Pour les adolescentes confrontées à un peu d'hyperandrogénisme (acné, peau grasse et pilosité abondante), il existe des pilules avec un effet anti-androgène, un peu plus chères que les autres.

En produits génériques, les pilules sont entièrement remboursées jusque 21 ans ; celles de marque sont encore assez chères (entre 8 et 29 € pour 3 mois)

Contre-indications hormonales

Mais ne dit-on pas que la pilule est contre-indiquée dans certains cas ? Le

qu'elle s'élève après le début du traitement, mieux vaut écarter la pilule. Et surtout, attention : tabac et pilule ne font pas du tout bon ménage – toujours le risque de thrombose. A tel point qu'à partir de 30 ans, les fumeuses devraient carrément adopter un autre moyen anticonceptionnel.

Les autres modes d'administration d'hormones, comme le patch ou l'anneau vaginal, ont souvent été présentés comme permettant d'éviter ces inconvénients de la pilule. D'après le Pr Jean-Jacques Amy, gynécologue, ancien professeur à la VUB et rédacteur en chef du *European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, la revue scientifique la plus pointue en matière de la contraception, rien n'est moins vrai. « L'éthinylestradiol est tellement puissant que ses effets sont

Supprimer les règles ?

Les pertes de sang qui se produisent après 21 jours de pilule ne sont pas de véritables menstruations, mais un « saignement de retrait » qui imite les règles. « Dans les années 60, explique le Pr Amy, on croyait encore que le sang menstruel servait à évacuer certaines toxines du corps. Il était donc impensable de le supprimer. Et quand on a inventé la pilule, on a fait en sorte qu'elle imite le cycle menstruel pour ne pas heurter les mentalités de l'époque. Mais ces saignements ne servent en fait à rien. »

Pendant la semaine d'arrêt, certaines femmes éprouvent des désagréments tels que maux de tête, tension dans les seins, etc. qui sont dus aux variations hormonales. C'est pourquoi certains gynécologues conseillent d'enchaîner plusieurs plaquettes sans interruption, afin de maintenir ces taux aussi stables que possible. Cela permet aussi de postposer les règles, ce qui peut venir à point en période d'examen, pendant les vacances, en stage, etc.

Mais d'autre part, on ne peut pas non plus prendre la pilule en continu tout le temps : après quelques mois, des saignements intermenstruels peuvent alors survenir n'importe quand. En pratique, on conseille donc d'enchaîner plusieurs plaquettes, jusqu'au jour où se produisent des pertes de sang. A ce moment, on arrête 5 jours, ce qui va interrompre les saignements, et à partir du 6^e jour, on recommence à prendre la pilule. L'intervalle sans pilule ne peut jamais excéder 7 jours, sinon on risque de laisser déclencher une ovulation et une grossesse. Ce schéma n'est valable qu'avec des pilules monophasiques (toutes les pilules ont la même composition et donc la même couleur).




» pour la pilule : une semaine d'arrêt et on recommence avec un nouveau. Enfin, l'implant hormonal est souvent réservé en derniers recours pour les incorrigibles distraites qui oublient systématiquement leur pilule, ou pour celles qui ne tolèrent pas les œstrogènes (il ne contient que des progestatifs). Il ressemble à une petite allumette que l'on insère sous la peau de l'arrière du bras, et qui y reste 3 ans. Il fait parfois totalement disparaître les règles (ce qui supprime la possibilité de contrôle) et peut donner des maux de tête et des saignements irréguliers, parfois abondants, imprévisibles... Il remplace aujourd'hui les injections trimestrielles qui donnaient beaucoup plus d'effets secondaires désagréables tels qu'une prise de poids importante et souvent irréversible. Le prix : 144 € (pour 3 ans) ou 115 € pour les moins de 21 ans.

Le stérilet, injustement négligé...

Il est très rare que l'on propose le stérilet pour une première contraception. D'abord parce qu'il n'est pas compatible avec la virginité, puisqu'il faut introduire ce petit bout de plastique enrobé de cuivre dans l'utérus. Pourtant, dans l'absolu, c'est un excellent moyen contraceptif, et de loin le meilleur marché. Pour les jeunes filles un peu plus âgées, qui n'ont pas (ou plus) des règles douloureuses et trop abondantes, c'est une très bonne méthode, injustement méconnue. Il existe

des modèles de petite taille, adaptés à l'utérus de jeunes femmes qui n'ont jamais porté d'enfant. Un stérilet au cuivre classique a une durée d'action de 5 ans (et peut-être plus), mais peut être retiré à tout moment par le médecin si on le désire. Son prix varie de 19 à 65 € (0 à 39 € pour les moins de 21 ans).

Et le préservatif ?

Le préservatif reste absolument indispensable !! Et cela même en présence d'une contraception impeccable. En effet, comme moyen contraceptif, il est d'une efficacité moindre que les autres méthodes, mais comme protection contre les infections sexuellement transmissibles, il n'a pas son pareil. Il est donc incontournable tant qu'on n'a pas de partenaire fixe. Il en va évidemment de même pour les garçons. « Malheureusement, il est réellement sous-utilisé, commente Francine Marchandise. Il faut bien reconnaître que ça casse le romantisme (quand il y en a...). Et qu'il n'est pas facile à utiliser quand on n'a pas l'habitude ». 

Les 4 fédérations de planning familiaux se sont mis ensemble pour créer un site d'information commun "dynamique, interactif, questionnant, désirant, vivant" pour aborder toutes les questions relatives à la sexualité et à l'adolescence: www.loveattitude.be