





Aucun moyen de contraception n'est fiable à 100 %.

Afin de définir le taux de fiabilité d'une méthode contraceptive, on calcule l'indice de Pearl. Par exemple, un indice de Pearl=2 signifie que 2 femmes sur 100 utilisant correctement la méthode contraceptive analysée pendant un an ont été enceintes dans l'année.

⚠ Dans le cadre d'une utilisation courante de la contraception, la fiabilité est le plus souvent moins importante.

Pour info : est considéré comme très efficace, une méthode contraceptive dont l'indice de Pearl est inférieur à 1%.

Méthodes	Indice de Pearl en utilisation optimale	Indice de Pearl en utilisation courante (par ordre croissant)
Implant 	0,05	0,05
Vasectomie	0,15	0,1
DIU au lévonorgestrel 	0,2	0,2
DIU au cuivre	0,6	0,8
MAMA (pendant 6 mois)	0,9	2
Pilule 	0,3	8
Préservatifs masculins	2	15
Diaphragme et spermicides	6	16
Méthodes de connaissance de l'ovulation (chapitre 1 de la plaquette)	1 à 9	20
Préservatifs féminins	5	21
Retrait	4	22
Contraception Masculine Thermique	Pas d'études à grande échelle, donc indice de Pearl non disponible	
Contraception Masculine Hormonale 		
Aucune méthode	85	85

**Chiffres extraits de l'efficacité des méthodes contraceptives selon l'OMS 2011 (extrait) / Les taux publiés par l'OMS proviennent largement des Etats-Unis (Trussel 2011)*

Les méthodes présentées dans cette brochure ne sont pas exhaustives. Les méthodes naturelles de régulation des naissances sont utilisées par une minorité de personnes aujourd'hui en France, il est important que vous soyez respecté-e-s dans votre choix éclairé et accompagné-e-s par une information bienveillante.

Il existe d'autres types de contraception sans prise d'hormones pour les femmes présentées dans ce tableau. N'hésitez pas à nous demander des informations.



TOUTES NOS COORDONNÉES EN FRANCE SUR
[HTTP://WWW.PLANNING-FAMILIAL.ORG/](http://www.planning-familial.org/)
0 800 08 11 11 Service & appel anonymes et gratuits

LES METHODES

NATURELLES

DE REGULATION

DES NAISSANCES

LES + COURANTES

Cette brochure a pour objectif de rassembler des informations fiables sur les méthodes permettant d'espacer naturellement les naissances. Celles-ci nécessitent un apprentissage et un accompagnement pouvant prendre du temps. Elles font également appel à la connaissance du corps !

Les méthodes naturelles sont toutes les méthodes qui n'utilisent pas de dispositifs à base d'hormones de synthèse, ni à base de spermicide ou de tout autre adjuvant chimique synthétique ; elles ne nécessitent pas non plus de prescription médicale. Une partie d'entre elles (partie 1) visent à identifier la période de l'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels fécondants et/ou non protégés à ce moment-là.

Les méthodes naturelles permettent de réduire le risque de grossesse non prévue, c'est-à-dire d'espacer ou de réguler le nombre de grossesses. Mais leur nombre reste plus important qu'en cas de contraception hormonale, d'utilisation d'un DIU ou d'un préservatif.

Elles supposent d'être à l'écoute des signes de son corps et peuvent permettre de s'autonomiser par rapport à la contraception médicale. Diverses raisons peuvent amener des personnes à faire le choix d'une contraception naturelle.

I. LES MÉTHODES BASÉES SUR L'OBSERVATION DE L'OVULATION



LES RAPPORTS SEXUELS AYANT EU LIEU LES 5 JOURS AVANT L'OVULATION ET 1 JOUR APRÈS PEUVENT CONDUIRE À UNE GROSSESSE (DÙ À LA LONGÉVITÉ DES SPERMATOZOÏDES)



LA MÉTHODE DES TEMPÉRATURES

Cette méthode permet de repérer l'ovulation et d'observer les cycles. On prend la température tous les matins avant de poser le pied par terre. La température augmente de 0,2 à 0,4 degrés après l'ovulation, et reste haute jusqu'aux règles. Si on fait un graphique, cela doit faire un plateau. C'est à ce moment-là que l'on peut arrêter de se protéger (tout en n'oubliant pas la règle des 5 jours avant / 1 jour après).

⚠ *D'autres facteurs peuvent augmenter la température : petite infection, levée nocturne, travail de nuit, stress...*



LA MÉTHODE BILLINGS

C'est une méthode d'observation de la glaire cervicale.

Cette méthode consiste à déterminer la période de l'ovulation en fonction de l'aspect de la glaire cervicale (sécrétions du col de l'utérus), en examinant la glaire avec ses doigts.

A l'approche de l'ovulation, les sécrétions du col de l'utérus deviennent plus abondantes, plus fluides. Elles provoquent un écoulement vaginal ou pertes blanches.

⚠ *D'autres facteurs peuvent modifier la glaire : des infections, le sperme...*



LE DOSAGE URINAIRE

A l'aide d'un appareil (vendu en pharmacie ou sur internet autour de 100€), qui dose les variations hormonales dans les urines, on repère la période d'ovulation au cours de laquelle les rapports doivent être protégés.



LA MÉTHODE OGINO

A l'origine, cette méthode permettait d'optimiser la fécondité. Elle se base sur le fait que la deuxième partie du cycle (après l'ovulation) est toujours de 14 jours, tandis que la première partie du cycle est variable.

Chaque femme, après observation de son cycle pendant plusieurs mois, définit une période de 5 jours avant l'ovulation la plus précoce à 1 jour après l'ovulation la plus tardive pendant laquelle les rapports doivent être protégés.

II. LES AUTRES MÉTHODES



LA MÉTHODE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL ET DE L'AMÉNORRÉE (MAMA)

C'est une méthode de contraception s'il s'agit d'un allaitement maternel exclusif : si on allaite jour et nuit, au moins 5 à 6 fois par 24 heures, au moins toutes les 4 heures la journée et toutes les 6 heures la nuit, le cycle naturel (ovulation, règles) est le plus souvent bloqué.

⚠ *Les premières règles après l'accouchement sont, le plus souvent, précédées d'une ovulation*



LE RETRAIT OU COÏT INTERROMPU

L'homme se retire du vagin avant l'éjaculation. Cette méthode nécessite une grande maîtrise de la part de l'homme et une grande confiance de la femme en son partenaire.

⚠ *Elle ne tient pas compte des sécrétions pré-éjaculatoires qui contiennent déjà des spermatozoïdes.*



LES RAPPORTS SEXUELS SANS PÉNÉTRATION VAGINALE

Dans la sexualité, la pénétration n'est pas tout. On peut éviter les relations sexuelles vaginales (pénis/vagin) et les éjaculations proches du vagin.



L'ABSTINENCE TEMPORAIRE OU DÉFINITIVE

Une personne peut choisir de pratiquer l'abstinence à tout moment de sa vie.



DOUCHE VAGINALE, LUNACEPTION, PHYTOTHÉRAPIE... sont d'autres méthodes existantes mais sur lesquelles nous manquons d'informations.



LA MÉTHODE COMBINÉE

Combiner différentes de ces méthodes pour en faire une contraception plus efficace, comme par exemple la méthode « symptothermique » (méthode des températures + méthode Billings)