

CONTRACEPTION

FAUT-IL SE LIBÉRER DES RÉGLÉS

UNE NOUVELLE PILULE ET CERTAINS STÉRILETS ESPACENT OU FONT MÊME DISPARAÎTRE LES RÉGLÉS. QU'EN PENSENT LES FEMMES ? ENQUÊTE.

PAR ISABELLE DURIEZ

« Désirez-vous avoir vos règles ou pas ? » La question se pose de plus en plus au moment de faire le point sur sa contraception. Avec l'arrivée d'une nouvelle pilule (Seasonique) sur le marché en septembre, vendue depuis plus de dix ans aux États-Unis, qui permet de n'avoir ses règles qu'une fois tous les trois mois, la gamme des contraceptifs permettant d'être réglée moins fréquemment s'est étoffée. Cela fait longtemps que les femmes bricolent avec leurs plaquettes pour « sauter » les règles et se faciliter la vie lors d'un de vacances à la plage, d'une lune de miel, d'examens ou de compétitions sportives... Mais ont-elles vraiment envie de ne les avoir que tous les trois mois, voire plus du tout ?

« Ce n'est pas la première chose qu'elles demandent, note Odile Bagot, gynécologue à Strasbourg, auteure sous son nom de blogueuse Mam Gynéco, d'un "Dico des nanas" à paraître cet été (Hachette Pratique). Elles n'arrivent pas en disant : "Je ne voudrais plus mes règles ou je les voudrais moins souvent, mais soulagez-moi. J'ai trop mal, je fais de la rétention d'eau, j'ai des migraines, elles sont hémorragiques, elles durent dix jours, je suis anémiée, épuisée..." Et

malgré cela, même quand elles saignent effroyablement, elles sont surprises qu'on leur propose un contraceptif qui supprime leur flux menstruel. Pour certaines même, ce n'est pas possible. Il faut insister, leur expliquer. Ce n'est qu'après qu'elles se disent que ce n'est pas si mal. »

C'est ce qui est arrivé à Caroline, 32 ans. Sous traitement pour fluidifier le sang après des embolies pulmonaires, sa gynécologue ne lui a pas laissé le choix : après ses deux grossesses, elle lui a proposé un stérilet Mirena, qui diffuse localement une hormone dans l'utérus, en continu, pour empêcher

la muqueuse de se préparer à accueillir un ovocyte, sans bloquer l'ovulation. « Cela a été libérateur !,

témoigne-t-elle, enthousiaste. J'avais des règles de dix jours, très abondantes, je devais anticiper, me changer souvent... Je n'ai plus besoin d'y penser. Je sens quand même mon cycle, j'ai les seins tendus, mais je ne perds pas de sang. Une vraie contrainte en moins. » Même découverte pour Véronique, 48 ans, qui a longtemps pris la pilule Diane 35 pour des problèmes de peau et a changé pour une pilule en continu, c'est-à-dire sans les quatre à sept jours d'arrêt (ou de placebo d'une autre couleur) en fin de plaquette classique. « Pendant vingt ans, je savais quel jour et presque à quelle heure j'allais avoir mes règles, raconte-t-elle. Et puis plus rien. Au bout de trois mois, j'ai paniqué. J'ai deux enfants, je ne veux pas d'un troisième. Ma gynéco avait oublié de me prévenir. On est tellement "réglées" par cet événement depuis l'adolescence qu'au début cela fait comme un vide. Mais, ensuite, c'est d'un tel confort que je ne suis pas sûre que je reviendrais en arrière si on me le proposait. »

Toutes celles qui ont dit adieu aux serviettes et tampons ne sont, pourtant, pas aussi enthousiastes. Stéphanie, par exemple, 37 ans et un enfant, n'arrive pas à se faire à l'idée. Elle vient de commencer à prendre, elle aussi, une pilule en continu. « J'attends mes règles comme avant, confie-t-elle. Je n'étais pas spécialement réjouie de les avoir, mais je savais qu'elles allaient arriver et j'étais soulagée quand elles étaient là : de ne pas être enceinte, que tout fonctionne bien. Pour moi, c'est indissociable, non pas de la maternité mais de la féminité. » Née femme avec les règles, à l'adolescence, elle se retrouve face à un changement qui la questionne. « Je me sens vieille », répète-t-elle, associant malgré elle l'aménorrhée à la ménopause.

D'après les gynécologues David Elia et Christian Jamin, qui ont consacré, le 30 mai, une conférence* sur le thème « Et si les femmes avaient assez de leurs règles ! », les études montrent que la majorité des femmes préféreraient avoir des règles moins souvent qu'une fois par mois. La dernière enquête, publiée en mars dans « The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care », et portant sur six pays européens dont la France, montre que 57 % préféreraient les avoir tous les trois mois ou plus espacées, et une minorité plus du tout. « Cela exprime toute l'ambiguïté des femmes,



« Fête des anges, scènes de sexe »
(1992), de Nobuyoshi Araki.

explique Christian Jamin qui a participé à cette étude. D'un côté, elles vivent mal la fatigue et les douleurs qui les accompagnent et, de l'autre, les règles les rassurent sur leur normalité, leur fécondité, l'absence de grossesse... Comme si elles avaient le fantasme de ne pas en avoir, mais qu'elles avaient besoin de l'autorisation du médecin. Ces réticences sont très latines, dans les pays scandinaves, aux États-Unis et en Allemagne, les femmes demandent plus facilement de ne pas avoir de règles. Mais on y vient : que les autorités de santé donnent l'autorisation de la commercialisation de Seasonique devrait les rassurer. »

N'est-ce pas dangereux ? Telle est la première question que les patientes se posent quand on leur propose un contraceptif faisant disparaître le flux menstruel. « On croit encore que l'écoulement menstruel va purifier l'utérus, observe Béatrice Guigues du Collège national des gynécologues et obstétriciens français. Cela montre une grande ignorance du fonctionnement du cycle, mais aussi de la pilule. » Car beaucoup de femmes sous contraceptif oral ignorent que leurs règles (moins abondantes, moins longues, moins douloureuses que celles sans pilule) sont « fausses ». « Les règles sous pilule sont des règles de privation, provoquées par l'arrêt de l'hormone à la fin de la tablette, explique la gynécologue. Il n'y a aucun danger à ne pas les avoir. Quand on fait remarquer aux patientes qu'elles n'ont plus leurs "vraies" règles depuis qu'elles prennent la pilule, elles sont beaucoup moins réticentes à ne plus les avoir. »

Pour autant, beaucoup n'envisagent pas de franchir ce cap. « Elles sont très attachées à leurs règles, confirme la psychanalyste Marie-Hélène Brousse, auteure d'un texte sur le sang dans la revue "La Cause du désir" (N° 89). Le sang féminin a une forte portée symbolique : il incarne la puissance de la femme, celle de procréer, de mettre au monde aussi bien des femmes que des hommes. La puissance mascu-

“
IL N'Y A
AUCUN
DANGER À
NE PAS
AVOIR SES
RÈGLES SOUS
PILULE.”

BEATRICE GUIGUES,
GYNÉCOLOGUE

line est représentée par le phallus, la puissance féminine par le sang. Cela leur a valu d'être exclues du pouvoir et jugées impures par les religions. Autant le sang masculin, celui de la blessure guerrière, est valeureux, clair, autant celui de la femme est sombre, mystérieux, incontrôlable. On peut s'empêcher d'uriner, de déféquer, mais pas de saigner pendant les règles. » Sauf sous contraceptif...

Ce sang qu'il faut cacher, y compris aux yeux des autres femmes, indispose jusqu'aux conversations. L'équipe des Georgette Sand à la pointe de la lutte pour obtenir la baisse de la TVA sur les serviettes hygiéniques et les tampons, de 20 % à 5,5 %, s'en est rendu compte. « À Bercy, un des conseillers s'évertuait à appeler les serviettes des lingettes, preuve qu'il n'avait aucune idée de ce dont il parlait, raconte Juliette Melba, membre du collectif. Ce débat, comme celui sur l'endométriose, a contribué à briser le silence autour d'un événement qui touche la moitié de l'humanité, cinq jours par mois ! À force d'entendre que c'est sale et que ça ne regarde

qu'elles, beaucoup n'en parlent jamais. Peut-être aussi parce que la pilule a rendu les règles plus mécaniques, plus régulières. Et lissé ce qu'elles provoquent de variation dans le corps, l'humeur, la libido. » Or, c'est justement ce qu'aiment vivre certaines. « Lorsqu'on a ses règles sans contraceptif hormonal, on se sent plus vivante », assurent ainsi Marie Reveilhac et Noëlle Papay. Elles ont lancé ensemble les serviettes lavables aux graphismes pop « Dans ma culotte » et ont animé un « menstruathon », en avril, pour dédramatiser les règles. « Dans un monde où il faut être tout le temps au top, cela veut dire accepter les coups de fatigue comme les élans de libido et accepter de voir son sang et de connaître son corps, expliquent ces adeptes de la coupe menstruelle en silicone (que l'on trouve désormais dans les rayons de Monoprix). » L'essentiel est que, aujourd'hui, chacune peut avoir le choix. Libérateur. ■

* Sur gynecole.com (destiné au corps médical).