

SANTÉ



225 millions de femmes dans les pays en développement qui désirent éviter ou retarder la survenue d'une grossesse ne prennent pas de moyen de contraception.

(Source: OMS)

CONTRACEPTION La sexualité reste encore un tabou aujourd'hui. De fausses idées circulent toujours dans la société, poussant parfois à prendre des risques.

Dire stop aux fausses croyances

LYSIANE FELLAY

«La sexualité reste un tabou dans notre société. Il y a beaucoup de fausses idées qui circulent encore à ce sujet. Ces croyances perdurent même parfois chez les adultes», note Mafalda Bellotto Veuthey, conseillère en santé sexuelle et

«**Le jeune homme n'a pas toujours conscience de sa fertilité.**»



MAFALDA BELLOTTO VEUTHEY
CONSEILLÈRE EN SANTÉ SEXUELLE AU CENTRE SIPE DE MARTIGNY

reproductive au centre SIPE (sexualité, information, prévention, éducation) de Martigny. Ces croyances peuvent pousser à prendre des risques qui peuvent mener à une grossesse non désirée. «C'est important de détricoter les croyances pour apporter de la connaissance», continue-t-elle.

Premières amours

Les jeunes pensent parfois qu'une grossesse ne peut pas débuter lors du premier rapport sexuel sans protection. «Sans contraception ou préservatif, une jeune fille peut tomber enceinte et un jeune homme devenir papa. Aussi, ils n'ont pas toujours conscience de la fertilité masculine. Dans le col de l'utérus, les spermatozoïdes peuvent vivre entre trois et cinq jours, parfois jusqu'à sept jours, même si c'est plus rare. L'aventure du samedi soir peut donc avoir des conséquences jusqu'au jeudi suivant», relève Mafalda Bellotto Veuthey. De la même manière, une jeune femme qui a eu plusieurs fois des relations sexuelles non protégées

QUELQUES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

- Utiliser un moyen de **contraception**.
- Faire un **test de grossesse** en cas de retard de règles.
- En cas de rapports sexuels à risque, prendre la **pilule du lendemain**.
- Consulter son **gynécologue** si les règles ne reviennent pas après 2-3 mois d'arrêt de la contraception.

sans tomber enceinte n'est pas à l'abri d'une grossesse à l'avenir. «Les chances de grossesse se situent à 12-13% par cycle environ. Si le rapport a lieu pendant l'ovulation, il y aura plus de risque qu'il soit fécondant», souligne le Dr Nicolas Schneider, médecin-chef du pôle gynécologie-obstétrique de l'Hôpital du Valais. La méthode du retrait n'est pas non plus considérée comme contraceptive. «Le préservatif doit être mis dès le début de l'érection. La «rosée du désir» peut déjà contenir des spermatozoïdes», relève Mafalda Bellotto Veuthey. Les jeunes qui ont des questions à propos de leur sexualité peuvent en parler à leurs parents, mais ils peuvent aussi aller voir une conseillère dans un centre SIPE ou la contacter par mail. Ils peuvent aussi

contacter des professionnels via le site ciao.ch, par exemple, pour trouver des réponses fiables.

La méthode naturelle

Certaines femmes choisissent de ne pas prendre de contraception. Elles se fient aux méthodes dites naturelles. «Elles prennent notamment leur température et observent leurs glaires. Cela reste une méthode hautement aléatoire», met en garde le Dr Schneider rappelant que le cycle peut être fluctuant et donc mettre à mal cette méthode. Mafalda Bellotto Veuthey ajoute que la femme qui y a recours doit se connaître parfaitement en ayant été, dans l'idéal, formée au préalable par un professionnel. Elle pourra ainsi repérer les changements dus aux émotions, par exemple.

Enceinte après avoir eu un bébé

Les suites de couche constituent une autre période à risque. Après un accouchement, la femme peut à nouveau tomber enceinte, et ce, même avant le retour de ses règles. De même, «l'allaitement n'est pas un moyen de contraception sûr», continue Nicolas Schneider, invitant les jeunes mamans ne souhaitant pas une grossesse rapprochée à utiliser une méthode contraceptive. Une information qu'elles reçoivent d'ailleurs dans les hôpitaux en Valais. «Lorsque ces femmes souhaitent à nouveau tomber enceintes, elles peuvent arrêter leur contraception et essayer sans devoir attendre plusieurs mois», explique le gynécologue.

Enfin, la dernière période à risque correspond à la pré-ménopause. «Dès 45 ans, les chances de grossesse se réduisent drastiquement pour devenir pratiquement nulles à 50 ans, mais elles restent possibles tant qu'il y a des règles», continue le Dr Schneider. «Il est donc toujours préférable d'utiliser un moyen de contraception si le couple n'a pas de désir de grossesse», poursuit-il. En cas d'accident ou de prise de risque, il vaut mieux prendre une pilule du lendemain – elle empêche la fécondation de l'œuf. «Elle peut être prise jusqu'à 120 heures après le rapport. Par contre, elle ne constitue pas un moyen de contraception en soi», termine Mafalda Bellotto Veuthey. Elle reste réservée aux situations d'urgence. Plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace. ●

PETIT MÉMO

Connaître son corps

Comme tout le monde n'est pas forcément imbattable sur le sujet, petits rappels de quelques principes de base autour de la sexualité.

DURÉE DU CYCLE MENSTRUEL

De manière générale, le cycle féminin de référence dure 28 jours. Toutefois, chez certaines femmes, il peut être plus court ou plus long (entre 23 et 35 jours). Les émotions, le stress ou les changements de rythme de vie peuvent perturber la durée d'un cycle.

L'OVULATION

a lieu 14 jours avant le 1er jour des règles. Cette durée est immuable. Par contre la première partie du cycle peut varier. L'ovule a une durée de vie de 24 à 48 heures.

DURÉE DE VIE D'UN SPERMATOZOÏDE

Arrivé à l'entrée du col de l'utérus, il peut vivre entre trois et cinq jours (parfois même jusqu'à sept jours). Un rapport sexuel le samedi peut donc être fécondant jusqu'au jeudi suivant.

ENTRE 20 ET 150 MILLIONS

de spermatozoïdes sont expulsés lors d'une éjaculation. Seules quelques centaines de gamètes mâles atteindront l'ovule. ●

Vendredi 19 mai, l'émission «L'antidote – Nouvelle vie après un accident» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

POUR ALLER + LOIN

Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Les centres SIPE informent et conseillent les jeunes: www.sipe-vs.ch
Site d'informations, aide pour les jeunes: www.ciao.ch
Informations sur les différents moyens de contraception: www.info-pharma.org/contraception

EN BREF



BONNES RÉOLUTIONS 2017

Fête des voisins: s'ouvrir aux autres et chasser la solitude

C'est devenu petit à petit le rendez-vous incontournable du mois de mai: la Fête des voisins. Tous les ans, de nombreux habitants du canton se rencontrent pour passer un moment convivial. C'est l'occasion de faire connaissance ou de consolider les liens avec les personnes qui

vivent aux alentours. C'est parfois la chance de découvrir une autre culture ou de goûter des saveurs d'ailleurs.

A Sion, Annick Haenni en est à sa 5e édition. Comme chaque année, elle organise avec une autre personne la fête des voisins pour deux bâtiments de la

ville. La rencontre a lieu demain soir. «Je suis ravie de m'occuper de cette fête. C'est devenu un petit rituel que nous partageons avec de nombreux voisins. Beaucoup de personnes âgées vivent seules et sortent peu de chez elles. Elles ont perdu leur conjoint ou ont des soucis de santé. Ce jour-là, elles

font un effort pour venir et apprécient de pouvoir laisser de côté leur solitude», explique Annick Haenni. Pour cette maman de trois enfants, se lancer dans ce projet, c'était aussi l'occasion de sortir du quotidien et de redonner d'autres couleurs à sa vie sociale. ●

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion Santé Valais
www.promotionsantevalais.ch

ADDICTION | VALAIS
SUCHT | WALLIS
www.addiction-valais.ch

DOSSIER COMPLET

Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: sante.lenouvelliste.ch