

## Une alternance de contraception est possible entre hommes et femmes dès aujourd'hui !

Toutes les enquêtes depuis plus de trente ans indiquent une demande croissante de la part des hommes d'une contraception masculine. Les motivations ne manquent pas : volonté de partager la responsabilité contraceptive dans le couple, préservation de la santé de la femme (effets indésirables ou contre-indications médicales de contraception féminine), choix de l'homme de maîtriser sa fertilité. Pourtant, et particulièrement en France, ce sont les femmes qui assument seules l'essentiel de la contraception alors que des alternatives existent : vasectomie, contraception masculine hormonale ou thermique.

**La contraception masculine existe ! Comme la contraception féminine, elle a ses avantages et ses inconvénients. En tout état de cause, elle permet une alternance de contraception entre hommes et femmes.**

le planning familial

## Contraception : où (en) sont les hommes ?

**ARDEC**   
Association pour la Recherche et le Développement de la Contraception Masculine  
10 rue de la Folie Méricourt 75011 Paris  
Ardecom@bbox.fr

[www.contraceptionmasculine.fr](http://www.contraceptionmasculine.fr)

Contact local :



ARDEC 

 **le planning familial**  
*Liberté Égalité Sexualités*  
Mouvement Français pour le Planning Familial  
4 square Saint-Irénée 75011 Paris

Les méthodes de la contraception masculine :

- La méthode hormonale
- La méthode thermique
- Le préservatif
- La vasectomie



## La Contraception Hormonale Masculine :

Alors que des dizaines de millions de femmes utilisent une contraception hormonale, il n'existerait pas de traitement comparable pour les hommes ? Pourtant, après des tests sur plus de 600 hommes, cela fait plusieurs années qu'un protocole a été validé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

### Principe de la C.H.M. :

On empêche la production de spermatozoïdes, de façon réversible et sans diminuer la virilité. On atteint cet objectif en inhibant les sécrétions de certaines hormones (FSH et LH) et en maintenant le niveau de testostérone sanguin.

Le traitement le plus largement utilisé est l'énanthate de testostérone 200 mg en injection intra-musculaire 1 fois par semaine. La durée du traitement est de 18 mois, suivant en cela les protocoles validés par l'OMS. Son coût, d'environ 10€ par injection, peut être remboursé.

On considère que l'homme est contracepté à partir du moment où la concentration de spermatozoïdes est inférieure à 1 million par millilitre de sperme. Celle-ci doit être obtenue entre 1 et 3 mois de traitement. Le niveau de protection et les effets indésirables sont comparables à ceux des pilules féminines. Il existe des non répondeurs (20%).

### La C.H.M. est parfaitement réversible.

La fécondité peut se rétablir dès le premier mois suivant l'arrêt du traitement.

La prescription peut en être faite par un médecin généraliste à partir du protocole OMS disponible sur le site [www.contraceptionmasculine.fr](http://www.contraceptionmasculine.fr)

Un conseil est possible auprès du Dr Jean-Claude Soufir (Service de biologie de la reproduction humaine de l'hôpital Cochin à Paris).

## La Contraception Masculine Thermique :

### Principe de la C.M.T. :

Cette méthode consiste à élever la température des testicules d'environ 2°C, ce qui produit un effet inhibiteur sur la spermatogénèse.

L'élévation de température est obtenue en remontant manuellement les testicules dans la poche inguinale superficielle, où ils sont maintenus au moyen d'un sous-vêtement adapté qui doit être porté une quinzaine d'heures par jour.

### La méthode est réversible.

Conseils et conception du sous-vêtement ajusté auprès du Dr Roger Mieusset (spécialiste en urologie au C.H.U. de Toulouse).

### L'efficacité des méthodes de contraception masculine se vérifie simplement au moyen d'un spermogramme régulier (qui se réalise en laboratoire d'analyse médicale).

### Pour en savoir plus :

- Jean-Claude Soufir & Roger Mieusset : La contraception masculine (Springer, 2013).
- Vade Retro Spermato, histoire des groupes de parole et de contraception masculine en France (Film de Philippe Lignières, 2011).

## Le Préservatif :

Il empêche physiquement le passage des spermatozoïdes. D'emploi ponctuel, il est non réutilisable. Il est le seul moyen contraceptif qui protège également de la transmission des infections sexuellement transmissibles (IST) et du VIH/Sida.

## La Vasectomie :

Cette méthode de contraception dite "permanente" consiste à couper (par une opération chirurgicale) les canaux déférents, qui acheminent les spermatozoïdes vers le sperme. Celui-ci devient alors stérile. Pour les hommes qui en font le choix, la vasectomie règle donc la question de la maîtrise de la fertilité "une fois pour toutes".

### Aspects juridiques et financiers :

Légale en France depuis 2001 (loi n°2001-5 du 4 juillet 2001). Toute personne majeure peut en théorie demander à subir une vasectomie. Son coût de 67 € est bien inférieur à celui de la ligature des trompes chez la femme.

### Le retard français

50 millions d'hommes dans le monde utilisent la vasectomie comme contraception ; 14% en Chine, 13% aux Etats-Unis, 21% en Grande-Bretagne... Mais ils ne sont que quelques milliers en France, et on ne compte que 200 conservations de sperme par an avant vasectomie (Fédération française des Centres d'Étude et de Conservation du Sperme CECOS).

### Stérilisation ou contraception permanente ?

La vasectomie, contrairement aux stérilisations tubaires (féminines), n'est pas forcément définitive à un double titre : avant l'intervention, le sperme peut être conservé pour une éventuelle procréation médicalement assistée ; la réparation chirurgicale est possible (il s'agit cependant d'une opération plus délicate - dans les pays où elle est pratiquée couramment elle est effective dans 80% des cas et suivie de grossesse dans 50% des cas).