

REVUE DE PRESSE

MedicaLunch

Mercredi 7 mai 2008, 11h30, Hôtel Alpha-Palmiers, rue du Petit-Chêne 34, 1003 Lausanne

La femme moderne peut-elle vivre sans règles ?

Articles print

Date	Media	Journaliste
08.05.08	Le Temps « Après 50 ans de pilule, vers des règles à la carte ? »	Sylvie Arveser
08.05.08	24 Heures « Les femmes ont désormais le choix d'avoir leurs règles ou pas »	Sandra Weber
14.05.08	La Liberté « Ne plus avoir ses règles, c'est possible »	Elisabeth Haas
18.05.08	Femina « Faut-il en finir avec les règles ? »	Catherine Hurschler
19.05.08	Le Matin « Les règles ? On s'en passe volontiers »	Sophie Reymondin
19.05.08	Le Courrier « Ne plus avoir ses règles, c'est possible »	Elisabeth Haas
21.05.08	Tribune de Genève « La contraception sans règle suscite autant de réactions »	Mention de l'article de Sandra Weber
28.05.08	Le Courrier « Une pilule dure à avaler »	Courrier de lectrice
07.07.08	Le Matin Bleu « Je peux me passer de mes règles »	Stéphanie Billeter
Juillet 2008	Santé Plus « Hormones : femmes sous influence » <i>Interview de Catherine Waeber</i>	

Articles online

Date	Media	Journaliste
08.05.08	<p>Le Temps</p> <p>« Après 50 ans de pilule, vers des règles à la carte ? »</p> <p>www.letemps.ch/template/societe.asp?page=8&article=231459</p>	Sylvie Arveser
08.05.08	<p>24 Heures / lesquotidiennes.com</p> <p>« Les femmes ont désormais le choix d'avoir leurs règles ou pas »</p>	Sandra Weber
11.05.08	<p>lesquotidiennes.com</p> <p>« Supprimer les règles ? La société n'est pas encore prête »</p> <p><i>Interview d'A-T. Vlastos</i></p>	Sandra Weber
13.05.08	<p>lesquotidiennes.com</p> <p>« Pourquoi la contraception sans règle suscite autant de réactions »</p> <p><i>Interview de Martin Wrinkler</i></p>	Sandra Weber
19.05.08	<p>Le Matin</p> <p>« Les règles ? On s'en passe volontiers »</p> <p><i>Interview de S. Bonanomi</i></p>	Sophie Reymondin

Radiodiffusion

Date	Media	Journaliste
27.05.08	<p>LFM</p> <p><i>Interview de S. Bonanomi</i></p>	Delphine Gachet



Après 50 ans de pilule, vers des règles à la carte?

Mode de vie Le cycle menstruel instauré par la pilule est artificiel. Et nullement indispensable...

Sylvie Arsever

Un demi-siècle après son apparition, la pilule a triomphé de bien des préjugés. Si elle reste contre-indiquée pour les fumeuses à partir de 35 ans et les femmes qui ont eu un cancer du sein, on sait qu'elle a un effet protecteur face à d'autres cancers gynécologiques. On la prescrit pour soigner l'acné ou les menstruations douloureuses. Et c'est une autre question qui se pose aujourd'hui: sous contraception hormonale, est-ce bien nécessaire d'avoir des règles tous les mois?

Sur le plan pratique, la réponse est clairement non: il suffit de prendre la plupart des pilules en continu pour retarder indéfiniment l'apparition de règles. Des femmes utilisent depuis longtemps déjà cette possibilité pour passer tranquillement une période d'examen, une compétition sportive voire des vacances. Cer-

Espacer les pauses entre la prise de contraceptifs ne change pas grand-chose

tains modes d'administration, comme l'implant et le stérilet Mi-

rena, qui diffusent de la progestérone, suppriment entièrement les règles chez une partie des usagères. Et dans certains pays, on commercialise des emballages de 84 pilules permettant de limiter l'apparition des règles à une fois par trimestre.

Mais est-ce inoffensif? Active notamment dans la production de contraceptifs, la firme Bayer Schering Pharma voulait organiser un débat contradictoire entre médecins sur cette question. Elle a dû renoncer: aucun des praticiens contactés ne voulait combattre publiquement la prise de contraceptifs hormonaux en continu. Même s'ils sont apparemment nombreux à ne pas mentionner cette possibilité à leurs patientes.

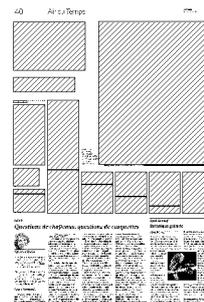
Les trois spécialistes finalement réunies sont d'accord: sur le principe, il n'y a aucun danger spécifique à espacer, voire à supprimer temporairement les menstruations. Mais une foule d'indications et de contre-indications personnelles, comme pour toutes les formes de contraception.

Les études disponibles sont rassurantes, relève Anne-Thérèse Vlastos, médecin adjoint au département de gynécologie de l'hôpital universitaire genevois. Les effets secondaires constatés sont relativement minimes: des

petits saignements et une prise de poids en général limitée apparaissent chez certaines usagères.

Le principal inconvénient signalé par ces dernières est l'incertitude face à une éventuelle grossesse, plus difficile à reconnaître sans règles mensuelles. Quant aux avantages, ils sont d'autant plus grands que les symptômes liés à la menstruation – douleurs, céphalées, anémie voire épisodes dépressifs – étaient importants.

Ces études ne donnent pas d'informations sur le long terme puisque les plus anciennes remontent à 2001. Mais supprimer ou espacer les pauses entre la prise de contraceptifs hormonaux ne change pas grand-chose sur le plan physiologique, souligne Sylvia Bonanomi Schumacher, gynécologue installée en pratique pri-





vée à Pully. La pilule originelle supprimait les règles. C'est pour des raisons d'acceptabilité psychologique et politique que son créateur, Gregory Pincus, l'a conçue de manière à permettre l'apparition, artificielle, de saignements mensuels. Et nos arrière-arrière-grands-mères qui alternaient grossesses et périodes d'allaitement jusqu'à la fin de leur vie fertile avaient très peu de règles.

Tout simple, alors? Pas vraiment: les règles ne sont pas qu'un phénomène physiologique. Elles ont une portée symbolique, plus ou moins importante suivant les civilisations, plus forte au sud qu'au nord. Elles marquent l'accès à la vie adulte et la fécondité, note Catherine Waeber Stephan médecin adjoint en endocrinologie à

Fribourg. Leur absence est liée à la grossesse et à la ménopause, parfois à la stérilité. Autant d'événements qui sont loin d'être neutres sur le plan affectif.

Pratiquement donc, les femmes réagissent très différemment face à cette nouvelle possibilité observe Sylvia Bonanomi qui la mentionne systématiquement à ses patientes depuis quatre ans environ. Un quart environ d'entre elles optent avec enthousiasme pour une vie simplifiée, une proportion qui augmente rapidement

Les autres, pour le moment, ne sont pas intéressées. Parce qu'elles craignent de perdre le contact avec les informations que peut leur donner leur corps, notamment,

sur une éventuelle grossesse. Parce que pour elles, les règles, ça va bien merci. Ou parce que s'en passer est impensable, même lorsqu'elles sont associées à de gros problèmes de santé. Il faut dire que prescrire des hormones est toujours une entreprise délicate. Chacune a son équilibre propre et réagit un peu différemment à un apport extérieur. On en sait beaucoup plus aujourd'hui sur ces phénomènes qu'aux temps historiques de la pilule et les dosages sont beaucoup moins importants. Mais il faut encore souvent tâtonner. Avant d'envisager d'utiliser une pilule en continu, mieux vaut donc l'avoir testée en prescription habituelle et savoir qu'on la supporte bien.



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

LE TEMPS

1211 Genève 11
Auflage 6x wöchentlich 45'103

1076661 / 539.1 / 68'006 mm2 / Farben: 3

Seite 40

08.05.2008



ENCHELY YOUNG/MARCEL COMTE/2008

*Fécondité,
grossesse,
ménopause,
les règles sont liées
à des moments forts
sur le plan
affectif. ARCHIVES*

Argus Ref 31142975

es femmes ont désormais le choix d'avoir leurs règles ou pas

SEXUALITÉ

Les moyens de contraception actuels permettent une absence totale de menstruations. Les femmes voudront-elles changer leur façon de vivre leur féminité?

Tampons et serviettes hygiéniques: à la poubelle! Avoir ses règles n'est aujourd'hui plus une fatalité mensuelle. Plusieurs moyens de contraception permettent aux femmes de choisir si elles veulent avoir leurs règles ou pas. Trois médecins ont fait le point sur les techniques actuelles lors d'un *medical lunch* organisé hier à Lausanne par l'entreprise pharmaceutique Bayer.

Pilule en continu, patches, implants ou stérilets diffusants des hormones permettent d'éviter les menstruations. «Les nombreuses femmes qui prennent la pilule pensent qu'il est indispensable de respecter une pause de sept jours afin d'avoir ses règles», indique Anne-Thérèse Vlastos, médecin adjoint au Service de gynécologie des Hôpitaux universitaires de Genève. Or les règles d'une femme qui prend la pilule sont artificielles. Elles ne correspondent pas au renouvellement de l'endomètre prêt pour la nidation. «L'absence de ces menstruations-là n'a pas d'influence sur la santé ni sur la fertilité», conclut Anne-Thérèse Vlastos.

Mais attention à la tentation de l'automédication, avertit-elle. Toutes les pilules ne sont pas faites pour être prises sans discontinuer. D'où l'importance de demander l'avis d'un gynécologue.

Impact psychologique

L'option «sans règles» a apparemment tout pour séduire. Finis les inconvénients pratiques et physiques liés aux

menstruations, comme les maux de ventre ou de tête, et l'anémie.

Mais l'absence de menstruations a des influences sur la manière de vivre sa féminité. «Certaines patientes ne peuvent imaginer vivre sans règles avant la ménopause», poursuit la doctoresse. Pour elles, être une femme fertile signifie avoir ses règles. Et certaines cultures voient les menstruations comme une sorte de purification du corps. Sans compter les femmes qui ont besoin de s'assurer de visu chaque mois qu'elles ne sont pas enceintes!

Vie sexuelle encore plus libre

Autre aspect de l'absence de règles, la vie sexuelle, bien sûr, qui ne subit plus d'interruption mensuelle forcée. Maîtresses de l'agenda de leurs grossesses, les femmes peuvent aussi gérer plus librement leur sexualité.

SANDRA WEBER

www.lesquotidiennes.com





Les contraceptifs permettant l'absence des menstruations libèrent les femmes de bien des contraintes.

Ne plus avoir ses règles, c'est possible

SANTÉ • *Les femmes ont aujourd'hui la liberté de choisir d'avoir leurs règles une fois par mois ou une fois par an.*

ELISABETH HAAS

Fortiche, la pilule. Elle n'est pas prescrite uniquement pour son effet contraceptif. Elle fait aussi des miracles pour toutes les femmes qui doivent manquer l'école ou le travail à cause de douleurs au bas-ventre, qui se ravalent la face en silence à cause de leur acné, qui deviennent anémiques à cause de règles abondantes, qui dépriment sérieusement à l'arrivée des règles. Et il y a du nouveau: la pilule permet aussi à une femme de ne plus avoir ses règles, qu'elle soit jeune et veuille des enfants plus tard ou qu'elle soit déjà mère.

Allonger son cycle avec la pilule contraceptive

Aujourd'hui, la plupart des pilules qui contiennent la même dose d'hormones permettent à une femme de choisir: avoir les règles tous les mois ou seulement une fois par an. Le cycle de 21 jours de pilule suivis de 7 jours de pause n'est pas obligatoire. Et peut être sans autre remplacé par un cycle de 24 jours de pilule et 4 jours de pause ou un cycle de 84 jours de pilule et 7 jours de pause, par exemple.

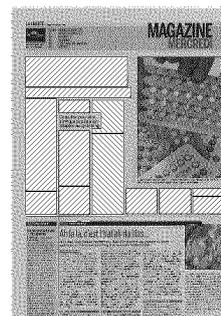
Le cycle 21/7 a été fixé à l'origine de la pilule, il y a cinquante ans, pour la rendre plus acceptable socialement, ont rappelé des médecins lors d'une rencontre pour les journalistes organisée par une entreprise pharmaceutique. Les règles qui surviennent durant la pause sont causées artificiellement, puisque la pilule, notamment, empêche le renouvellement de l'endomètre (la muqueuse utérine).

Depuis, des études médicales réalisées dans les années 2000 sont venues prouver ce que des sportives, des vacancières soupçonnaient déjà en retardant leurs règles pour passer une compétition ou ne pas être incommodées sur la plage: il n'y a aucun danger à aligner deux, trois, quatre plaquettes. «L'absence de règles n'a aucune incidence sur le système reproducteur et génital féminin», confirme Catherine Waeber Stephan, médecin adjoint en endocrinologie à l'Hôpital fribourgeois. Si l'on fait plus de 7 jours de pause, le cycle qui déclenche l'ovulation et permet une grossesse se remet en route très rapidement.

Entre les règles tous les

mois et l'absence de règles, la liberté d'allonger plus ou moins son cycle est grande. «Tout est possible. Il s'agit de trouver ce qui convient à chaque femme», précise Sylvia Bonanomi Schumacher, gynécologue installée en cabinet privé à Pully. Les patientes qui ont choisi cette méthode sont ravies de gagner en qualité de vie. Prendre la pilule en continu permet aussi d'éviter les oublis. Sans compter que la pilule diminue l'incidence du cancer de l'ovaire et de l'endomètre.

Mais il reste des contre-indications: les fumeuses de plus de 35 ans notamment ne doivent pas prendre de contraception hormonale qui contient une combinaison





d'œstrogènes et de progesté-
rone, mais de la progesté-
rone uniquement. Pour la gyné-
cologue, le rôle du médecin est
donc de déterminer quelle pi-
lule est la plus adaptée à
chaque femme, selon ses syn-
dromes prémenstruels, son
propre équilibre hormonal, les
pathologies éventuelles dont
elle souffre.

De sa pratique en cabinet
privé, elle constate que les
règles ont gardé un poids cultu-
rel fort, comme symbole de fé-
minité. Jusqu'à aujourd'hui
leur absence signalait la gros-
sesse, la stérilité ou la ménopau-
se. Des préjugés, comme la
croyance que les règles purifient,
n'ont pas encore disparu. Certaines
femmes refusent de s'en passer.
D'autres ne supportent tout
simplement pas la pilule.

**Les autres méthodes
pour stopper ses règles**

Moins connues que la pilule,
d'autres méthodes contracep-
tives permettent de stopper les
règles, explique Anne-Thérèse

Vlastos, médecin adjoint au
Service de gynécologie des
HUG: les injections de proges-
térone, à renouveler tous les
trois mois, le stérilet hormonal,
qui reste en place cinq ans, ou
encore l'implant hormonal,
placé durant trois ans.

Là encore, le rôle du méde-
cin est de trouver quelle mé-
thode est la plus appropriée à
chaque femme. Par exemple les
injections ne sont pas indi-
quées aux jeunes femmes qui
ne sont pas encore mère. Le
stérilet hormonal n'est pas
conseillé à une femme qui
change souvent de partenaires,
à cause des risques d'infection.
Et la tolérance à l'implant doit
être testée, à cause des effets se-
condaires, notamment la dé-
pression, certaines femmes

étant très sensibles à la proges-
térone.

Quelle que soit la méthode
choisie et pour être sûre que sa
pilule est adaptée au cycle long,
Anne-Thérèse Vlastos rappelle
qu'une consultation s'impose! I

**Consulter pour être
sûre que sa pilule est
adaptée au cycle long.**



la question

Q

Faut-il en finir avec les règles?

La contraception longue durée permet aux femmes de n'avoir leurs règles que 3 ou 4 fois dans l'année. Un danger pour la santé? Mise au point avec la docteure Anne-Thérèse Vlastos.

TEXTE CATHERINE HURSCHLER



[BIO EXPRESS]

La docteure Anne-Thérèse Vlastos est médecin adjointe au service des consultations ambulatoires de gynécologie et de colposcopie, aux Hôpitaux universitaires de Genève.

FEMINA Que doit faire une femme pour stopper ses règles?

ANNE-THÉRÈSE VLASTOS Elle peut recourir à un traitement hormonal dit cycle long. Il s'agit d'une prise de pilule durant 84

jours suivis de 7 jours de pause permettant de n'avoir des saignements que 3 ou 4 fois par an.

F C'est tout?

ATV Non. Pour une contraception de longue durée, la femme a le choix: injections de progestatif, implant sous la face interne du bras, stérilet.

Les injections durent trois mois, l'implant trois ans et le stérilet cinq ans. Ces moyens peuvent bloquer complètement les saignements ou faire persister ceux-ci sous forme de petites pertes irrégulières et non prévisibles qu'on appelle des «spotting».

F Le cycle long est-il appelé à se généraliser chez les femmes?

ATV Difficile à dire. Pour une Suisse type, avec 2 enfants et un travail à 100%, la réponse est oui! Beaucoup de femmes se passeraient de la période menstruelle ou des saignements de privation, si elles prennent une contraception orale. Dans certaines cultures, en revanche, le saignement ou les menstrua-

tions sont ressenties comme une purification du corps. Difficile pour elles d'imaginer ne plus en avoir. Enfin, chez nous, beaucoup vivent bien le fait d'avoir leurs règles. Dans leur inconscient, cela signifie: «Ma contraception a bien fonctionné, je continue le mois suivant.» Ce n'est pas tout à fait vrai car un début de grossesse peut occasionner des saignements.

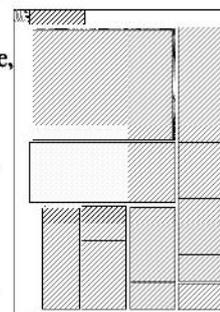
F Quand on n'a plus ses règles, que devient le sang qui aurait dû être évacué?

ATV La partie interne de l'utérus est celle qui s'épaissit chaque mois dans un cycle naturel et qui, à la fin du cycle, se décolle pour donner les règles.

En cas de prise de contraception longue durée, l'endomètre, soit cette couche interne de l'utérus, ne s'épaissit pas. Elle reste très fine et ne saigne pas.

F Quand on supprime ses règles, qu'est-ce que cela change?

ATV Rien. La plupart des fem-





mes choisissent une contraception, non pour ne pas avoir d'enfants, mais pour se sentir libre dans leur intimité. Ce type de contraception doit être géré avec un spécialiste. Les cycles longs sont adaptés à beaucoup de femmes. Celles ayant des problèmes thrombo-emboliques, hépatiques ou de diabète doivent être prises en compte. A chaque femme correspond

une contraception et la meilleure est celle qui nous convient. Ce n'est donc pas une question de mode.

F Quels sont les avantages du cycle long?

ATV C'est une contraception plus efficace que la contraception hormonale classique, elle diminue le risque de certains cancers comme celui de l'endomètre (utérus) ou de l'ovaire.

Le cycle long permet souvent de gérer les problèmes d'hémorragies mensuelles dont souffrent 30% des femmes et par ce biais de diminuer leur risque d'anémie.

et vous, AIMERIEZ-VOUS AVOIR UN CYCLE MENSTRUEL PLUS LONG? ENVOYEZ VOTRE OPINION A FEMINA, AV. DE LA GARE 39, 1001 LAUSANNE, OU PAR E-MAIL A FEMINA@EDIPRESSE.CH



Choisir une contraception adaptée permet de mieux gérer son intimité.



Les règles? On s'en passe volontiers...

CONTRACEPTION

Sans danger, le cycle long est même conseillé pour traiter les symptômes prémenstruels. Le point avec le Dr Bonanomi Schumacher

■ **Sophie Reymondin**

sophie.reymondin@edipresse.ch

La méthode de contraception en vogue consiste à prendre la pilule en continu pour éviter les règles. Elle est sans danger et même conseillée par les médecins pour traiter certaines pathologies – dont les très redoutés symptômes prémenstruels – pour diminuer les anémies liées à la perte de sang et pour offrir une sécurité contraceptive optimale. Mais cette nouvelle manière de gérer la contraception rencontre encore des réticences. Normal, car elle pose de nombreuses questions, notamment sur la féminité – peut-on encore se sentir femme sans ses règles? Elle se heurte aussi à des préjugés d'ordre culturel et à des peurs injustifiées en lien avec la fécondité. Le Dr Bonanomi Schumacher, spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique installée en cabinet privé, livre son point de vue médical, dans le cadre d'un Medica-Lunch organisé sur le sujet par l'entreprise pharmaceutique Bayer.

■ **Quelles femmes demandent-elles spontanément ces nouveaux moyens de contraception?**

Ce sont les très jeunes femmes, après un ou deux ans de prise convention-

nelle de la pilule. Elles parlent entre elles et se disent que ce ne serait pas mal d'éviter les règles pendant les vacances. Mais les demandes spontanées ne sont pas fréquentes. Elles sont encore plus rares auprès des trentenaires, qui ont déjà leurs habitudes en matière de contraception.

■ **Quel argument est-il avancé?**

Clairement, ne plus avoir de règles ou éviter de souffrir durant les règles. L'idée est de se sentir libre par rapport à sa sexualité, pendant ses déplacements ou pour faire du sport.

■ **Les femmes ont-elles des craintes?**

Les questions concernant la fécondité sont les plus fréquentes. Mais non, la prise de la pilule en continu ne réduit pas du tout la fertilité. D'ailleurs, elle est très rarement liée à la prise de la pilule. Ni la manière de la prendre ni la durée de la prise n'ont d'impact sur la santé, sauf les contre-indications habituelles.

Il existe une autre rumeur parfaitement infondée sur les règles, à savoir qu'elles seraient nécessaires pour évacuer les déchets accumulés dans l'organisme.

■ **Quels sont les inconvénients de la prise en continu?**

Il y a parfois des petits saignements, mais on peut y remédier en arrêtant la

la pilule est prise conventionnellement. Globalement, les plaintes sont très limitées et les avantages très importants.

■ **Se sent-on encore une femme quand on n'a plus de règles?**

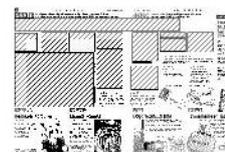
C'est lié à des perceptions personnelles. Certaines femmes ont besoin d'un saignement régulier pour se sentir femme. Il y en a d'autres qui, de toute façon, ne se sentent pas bien en prenant la pilule. Ce serait faux d'imposer le long cycle à toutes les patientes, même s'il y a des avantages du point de vue médical. C'est aujourd'hui un choix laissé aux femmes de décider d'avoir leurs règles tous les 3 mois, une fois par année ou même carrément jamais. ■



«La prise de la pilule en continu ne réduit pas la fertilité»

Dr Bonanomi Schumacher

pilule tous les deux mois. Certaines femmes m'ont dit avoir le ventre ballonné, mais cela arrive aussi quand





La prise de la pilule en continu n'est pas encore très répandue, mais les très jeunes femmes sont de plus en plus sensibles aux avantages du long cycle, notamment la suppression des règles. Photo Sabine Papilloud - Mannequin chez Liane Modets

Le long cycle, c'est quoi?

Le fait d'enchaîner les plaquettes afin de supprimer les règles, c'est ce que les médecins appellent le long cycle. Cela marche avec n'importe quelle pilule faiblement dosée. Ainsi, chaque femme peut gérer à sa guise la fréquence des

saignements, tous les 3, 6 ou 12 mois. «On peut même carrément supprimer les règles, précise le Dr Bonanomi Schumacher. Il n'existe pas d'études médicales montrant l'importance de faire une pause tous les x mois.»



Des coûts similaires

Le cycle long coûte plus cher en pilules (17 plaquettes contre 13 en cycle «normal»), mais le prix des tampons et des serviettes hygiéniques compense presque la différence. Dans les faits:

Cycle long:

17 x 23 fr. 65 (pilule Yasmin)
= 402 fr. 05
+ 3 paquets de protège-slips à
2 fr. 20 par 36 pièces = 6 fr. 60

Total = 408 fr. 65

Cycle «normal»:

13 x 23 fr. 65 = 307 fr. 45
+ 9 paquets de tampons (O.B.)
à 7 fr. 90 par 32 pièces = 71 fr. 10
+ 3 paquets de serviettes «super»
à 2 fr. 90 par 16 pièces = 8 fr. 70
+ 4 paquets de protège-slips à
2 fr. 20 par 36 pièces = 8 fr. 80

Total = 396 fr. 05



SENTEUR

Ne plus avoir ses règles, c'est possible

SANTÉ • *Les femmes ont aujourd'hui la liberté de choisir d'avoir leurs règles une fois par mois ou une fois par an.*

ELISABETH HAAS

Fortiche, la pilule. Elle n'est pas prescrite uniquement pour son effet contraceptif. Elle fait aussi des miracles pour toutes les femmes qui doivent manquer l'école ou le travail à cause de douleurs au bas-ventre, qui se ravalent la face en silence à cause de leur acné, qui deviennent anémiques à cause de règles abondantes, qui dépriment sérieusement à l'arrivée des règles. Et il y a du nouveau: la pilule permet aussi à une femme de ne plus avoir ses règles, qu'elle soit jeune et veuille des enfants plus tard ou qu'elle soit déjà mère.

Allonger son cycle avec la pilule contraceptive

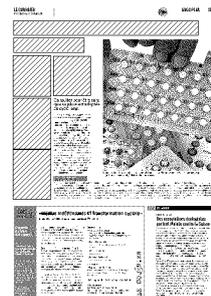
Aujourd'hui, la plupart des pilules qui contiennent la même dose d'hormones permettent à une femme de choisir: avoir les règles tous les mois ou seulement une fois par an. Le cycle de 21 jours de pilule suivis de 7 jours de pause n'est pas obligatoire. Et peut être sans autre remplacé par un cycle de 24 jours de pilule et 4 jours de pause ou un cycle de 84 jours de pilule et 7 jours de pause, par exemple.

Le cycle 21/7 a été fixé à l'origine de la pilule, il y a cinquante ans, pour la rendre plus acceptable socialement, ont rappelé des médecins lors d'une rencontre pour les journalistes organisée par une entreprise pharmaceutique. Les règles qui surviennent du-

rant la pause sont causées artificiellement, puisque la pilule, notamment, empêche le renouvellement de l'endomètre (la muqueuse utérine).

Depuis, des études médicales réalisées dans les années 2000 sont venues prouver ce que des sportives, des vacancières soupçonnaient déjà en retardant leurs règles pour passer une compétition ou ne pas être incommodées sur la plage: il n'y a aucun danger à aligner deux, trois, quatre plaquettes. «L'absence de règles n'a aucune incidence sur le système reproducteur et génital féminin», confirme Catherine Waeber Stephan, médecin adjoint en endocrinologie à l'Hôpital fribourgeois. Si l'on fait plus de 7 jours de pause, le cycle qui déclenche l'ovulation et permet une grossesse se remet en route très rapidement.

Entre les règles tous les mois et l'absence de règles, la liberté d'allonger plus ou moins son cycle est grande. «Tout est possible. Il s'agit de trouver ce qui convient à chaque femme», précise Sylvia Bonanomi Schumacher, gynécologue installée en cabinet privé à Pully. Les patientes qui ont choisi cette méthode sont ravies de gagner en qualité de vie. Prendre la pilule en continu permet aussi d'éviter les oublis. Sans compter que la pilule diminue l'incidence du cancer de l'ovaire et de l'endomètre.



Consulter pour être sûre que sa pilule est adaptée au cycle long.

Mais il reste des contre-indications: les fumeuses de plus de 35 ans notamment ne doivent pas prendre de contraception hormonale qui contient une combinaison d'œstrogènes et de progestérone, mais de la progestérone uniquement. Pour la gynécologue, le rôle du médecin est donc de déterminer quelle pilule est la plus adaptée à chaque femme, selon ses syndromes prémenstruels, son propre équilibre hormonal, les pathologies éventuelles dont elle souffre.

De sa pratique en cabinet privé, elle constate que les règles ont gardé un poids culturel fort, comme symbole de féminité. Jusqu'à aujourd'hui leur absence signalait la grossesse, la stérilité ou la ménopause. Des préjugés, comme la croyance que les règles purifient, n'ont pas encore disparu. Certaines femmes refusent de s'en passer. D'autres ne supportent tout simplement pas la pilule.

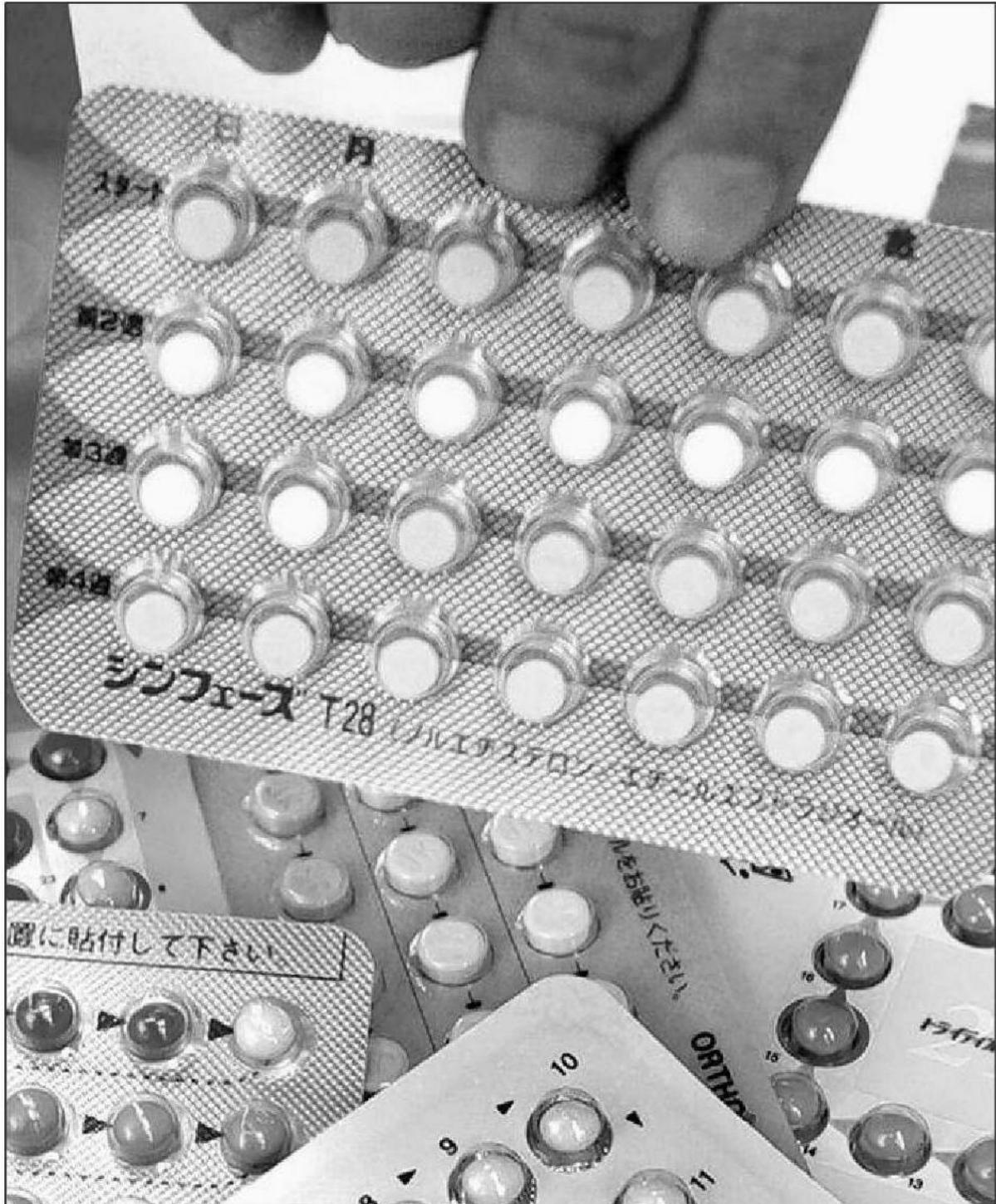
Les autres méthodes pour stopper ses règles

Moins connues que la pilule, d'autres méthodes contraceptives permettent de stopper les règles, explique Anne-Thérèse Vlastos, médecin adjoint au

Service de gynécologie des HUG: les injections de progestérone, à renouveler tous les trois mois, le stérilet hormonal, qui reste en place cinq ans, ou encore l'implant hormonal, placé durant trois ans.

Là encore, le rôle du médecin est de trouver quelle méthode est la plus appropriée à chaque femme. Par exemple les injections ne sont pas indiquées aux jeunes femmes qui ne sont pas encore mère. Le stérilet hormonal n'est pas conseillé à une femme qui change souvent de partenaires, à cause des risques d'infection. Et la tolérance à l'implant doit être testée, à cause des effets secondaires, notamment la dépression, certaines femmes étant très sensibles à la progestérone.

Quelle que soit la méthode choisie et pour être sûre que sa pilule est adaptée au cycle long, Anne-Thérèse Vlastos rappelle qu'une consultation s'impose! |



Aligner les plaquettes de pilules qui contiennent la même dose d'hormones ne représente aucun danger pour le système reproducteur et génital de la femme. KEYSTONE



La contraception sans règles suscite autant de réactions

Rares sont les articles des «Quotidiennes» à susciter autant de réactions que ceux consacrés aux méthodes contraceptives permettant de ne pas avoir ses règles. Des commentaires parfois virulents. Nous avons cherché à comprendre pourquoi. Martin Winckler a rédigé un ouvrage au sujet de la contraception. Il en prépare un autre sur le fait d'avoir ses règles ou pas. A lire sur

**www.lesquotidiennes.com,
onglet sexualité.**

Sandra Weber



Martin Winckler, spécialiste de la contraception. (DR)



J'accueille mes «règles»

Je reviens sur un article magazine consacré à la suppression des règles avant la ménopause par la prise d'un contraceptif en continu («La Liberté» du 14.5). Quels avantages? Moins ou pas d'hémorragies, de maux de ventre, d'acné, de déprime prémenstruelle et amélioration de la qualité de vie. Soit. Les hormones contraceptives ne sont de loin pas le seul remède à tous ces «problèmes», mais le plus «facile» et le plus lucratif. Et si annuler les règles, c'était nier la différence homme – femme? Si c'était imposer à la femme d'être «toujours prête» (jamais indisposée, toujours efficace pour le travail et l'amour)? Si c'était refuser au corps le droit d'être vivant et changeant? Si c'était au fond refuser aux femmes le droit d'être libres? Car la liberté dans tout cela, où est-elle? Vendue en pharmacie? Fabriquée par la chimie? Collée au plafond du gynécologue qui pose un stérilet? Injectée avec la dose hormonale trimestrielle? Pas la mienne en tout cas!

J'ai choisi de vivre au rythme de mes cycles sans museler ma fertilité ni payer un intermédiaire, sans imposer à mon corps le rôle de la «Belle au Bois Dormant». J'ai choisi d'accueillir mes règles et de les vivre «hors commerce» en utilisant une éponge naturelle. Je produis de la glaire cervicale, j'ovule, je saigne; je me sens vivre au féminin. Je me sens libre.

ELISABETH LONGCHAMP
SCHNEIDER, Fribourg



Je peux me passer de règles

Se faciliter les vacances ou le sport, c'est possible avec la pilule en continu

QUESTION. Une semaine de vacances, cet été, qui susurre les doux mots de plage, mer, soleil. Une seule semaine et devinez quoi? C'est pile celle des règles! «Pas de problème, répond mon gynéco. Vous pouvez enchaîner sans arrêt.» Sans arrêt? «Oui, pendant 6 mois.» En effet, des études démontrent depuis quelques années

déjà que prendre la pilule en continu ne pose pas de problème, même au contraire soulage l'emploi du temps de la femme moderne. «N'oublions pas que la pilule a été inventée par les hommes et qu'ils ont toujours pensé que les femmes aimaient leurs règles!» ironise le Dr Anne-Thérèse Vlastos, du Service de gynécologie des HUG. Ils ont donc suivi le cycle naturel de la femme, 21 jours de pilule, 7 jours de règles.

«Il faut savoir que les règles sous contraception sont artificielles, explique le Dr Sylvia Bonanomi, gynécologue. Il s'agit d'hémorragie de privation, non de «vraies» règles.» Alors, à nous la liberté? «A chaque femme son choix, en fonction de ses envies, ses croyances, son métabolisme», précise le Dr Bonanomi. Et, surtout, en parler avec son gynécologue, pour déterminer les avantages et les inconvénients.

– STÉPHANIE BILLETER

L'ASSURANCE

«L'absence de règles n'a aucune incidence sur la santé et sur le système reproducteur.»

Dr Sylvia Bonanomi, spécialiste FMH en gynécologie





Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma



Lausanne
1003 Lausanne
Auflage 5x wöchentlich 106'589

1076661 / 539.1 / 28'840 mm2 / Farben: 3

Seite 13

07.07.2008

LE CHIFFRE

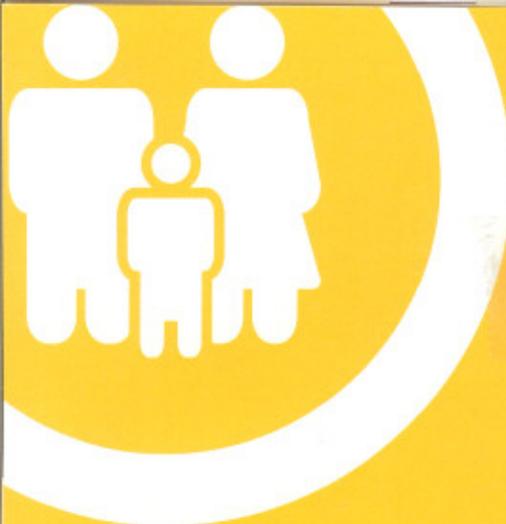
84

c'est le nombre de jours de prise de pilule par emballage pour «cycle ininterrompu». Encore introuvable en Suisse.

»
1
t

ARGUS

Argus Ref 31839078



santé

Santé Plus
Juillet 2008

hormones : femmes sous influence

Les hormones jouent le rôle de messager entre nos différents organes. Ce sont entre autres elles qui, de la puberté à la ménopause, régissent les cycles de la vie des femmes et les laissent parfois désespérées. Des pistes pour les aider.

Les hormones régulent l'activité de nos organes, en influencent les comportements et provoquent diverses interactions. L'hormone est une substance produite par les glandes endocrines. Transportée par le sang, elle exerce une action biologique précise... c'est la clé qui permet à tout le système de fonctionner. En fait, des centaines d'hormones agissent sur le fonctionnement de tous les organes. « Prenons l'exemple des ovaires, qui sécrètent deux hormones dont l'action va, en résumé, provoquer l'activation de la puberté de la jeune fille. Ce sont les hormones œstrogènes qui vont, notamment, faire pousser ses seins! » précise la Dre Catherine Waeber Stephan, spécialiste FMH en endocrinologie, médecin adjoint en endocrinologie de l'Hôpital fribourgeois (HFR), à Fribourg.



Tout au long de la vie

On l'a bien compris, métabolisme des cellules, pilosité, acné, stress, règles, ménopause, fertilité masculine, digestion ou métabolisme des os sont modulés par les hormones. Et cela tout au long de notre vie: « Elles agissent dès le plus jeune âge et leur taux s'adapte à l'environnement ou au comportement, comme dans le cas d'une femme qui fait trop de sport et qui ne tombe pas enceinte ou d'une autre qui souffre d'anorexie et n'a plus ses règles. »



Avec l'âge, les sécrétions hormonales diminuent. Chez la femme, entre 45 et 55 ans, les règles sont irrégulières puis disparaissent, c'est la préménopause puis la ménopause. Une période de vie qui peut s'accompagner de divers symptômes dont la diminution de la masse osseuse: « Ce sont les œstrogènes qui protègent les os. On peut heureusement com-

penser cette carence par la prescription d'œstrogènes naturels dispensés sous forme de patch, de gel ou de médicaments oraux » précise la spécialiste.

Mais avant, durant une quarantaine d'années environ, la vie d'une femme est ponctuée de cycles menstruels accompagnés de divers symptômes. Parmi eux, le célèbre et parfois désagréable SPM ou syndrome prémenstruel.

Règles : s'en passer ou pas ?

Dans de nombreuses cultures, les règles sont l'expression de la féminité. Face aux nouvelles méthodes de contraception les femmes sont-elles maintenant prêtes à les jeter aux oubliettes? Les réponses de la Dre Catherine Waeber Stephan.

Les règles, c'est quoi au juste ?

C'est changer la moquette! Plus sérieusement, les menstruations sont la desquamation de l'endomètre, la muqueuse utérine développée au cours de chaque cycle.

En quoi les hormones influencent-elles le cycle menstruel ?

En bref, pendant les 14 premiers jours, sous l'influence d'hormones appelées œstrogènes, l'endomètre se développe. Après l'ovulation, sous influence de la progestérone, il



dre catherine waeber stephan
spécialiste FMH en endocrinologie,
médecin adjoint en endocrinologie de
l'Hôpital fribourgeois (HFR), à Fribourg



csilla despond
pharmacien responsable de
la pharmacieplus st-roch,
à La Tour-de-Trême (FR)



se prépare à l'éventuelle nidation d'un œuf fécondé 5 jours plus tôt dans la trompe. Si l'ovocyte (l'œuf) n'est pas fécondé, le corps jaune s'atrophie après 12-13 jours, la progestérone s'effondre et les règles se déclenchent avec tous les désagréments que cela peut engendrer tels que migraines, dysménorrhée (douleurs menstruelles) et troubles de l'humeur.

Certaines méthodes de contraception permettent de supprimer les règles à long terme. N'est-ce pas dangereux pour la santé ?

Une étude d'observation sur le cycle long, publiée en 2003 et réalisée auprès de 1433 femmes*, démontre une excellente tolérance. En outre, les connaissances médicales actuelles démontrent que sous contraception hormonale continue, l'absence de règles n'a aucune mauvaise incidence sur la santé en général.

Pas plus que sur la fertilité féminine ?

Effectivement puisque qu'on n'a relevé aucun effet négatif sur le système génital et reproducteur féminin.

Quels sont les avantages de ces méthodes dites de cycle long ?

Une sécurité contraceptive optimale évidemment, mais aussi des améliorations notables dans le cas de douleurs menstruelles et de symptômes prémenstruels, d'anémie due à des pertes de sang importantes, une diminution des cancers de l'endomètre et de l'ovaire, une option de traitement de l'endométriose et du syndrome des ovaires polykystiques ou encore une élimination des variations hormonales et donc des crises d'épilepsie par exemple.

Et du côté des inconvénients ?

Ils sont rares, à l'exemple de petits saignements irréguliers mais persistants qui peuvent être observés (spotting) ou encore des sensations de gonflement ou de ballonnements, mais l'on peut y remédier facilement.

Comment choisir une méthode de contraception ?

La meilleure contraception pour une femme, c'est celle qu'elle choisit, informée et conseillée par son médecin et en harmonie avec son vécu et sa culture.

*Etude publiée dans «The European Journal of Contraception and Reproductive Health care 2003».

Le syndrome prémenstruel (SPM)

Prise de poids, jambes lourdes, transpiration abondante, migraines, fatigue, troubles du sommeil, perte de la libido, déprime, agressivité, envie de meurtre... le syndrome prémenstruel (SPM) peut même, dans de très rares cas, mener au suicide ! Il regroupe différents symptômes physiques et psychologiques qui se manifestent de manière cyclique entre 7 et 14 jours avant les règles puis disparaissent peu après leur début. A la clé, plus de 150 symptômes recensés ! Cependant, alors que 70 % des femmes se sentent inconfortables avant le début de leurs règles, seules

4 % environ souffrent réellement de SPM, un phénomène qui s'accroît entre 30 et 50 ans. Consulté, le médecin pourra mesurer le taux hormonal et prescrire si nécessaire une hormonothérapie.

Le témoignage de Caroline*, 39 ans

« C'est incroyable, une fois par mois, Caroline, ma femme, est en pleurs et m'annonce qu'elle me quitte ! » s'exclame Patrick, mi-figue, mi-raisin. Toutes les 3 semaines en effet, l'existence de cette maman d'un enfant de 4 ans, cadre dans une entreprise lausannoise, s'écroule. « Le premier jour, sans que je m'en rende vraiment compte, j'ai une envie irrésistible de manger et je fais de la rétention d'eau – 2 kilos supplémentaires garantis –, mes seins gonflent et je souffre de douleurs dans le bas ventre, de migraines et, surtout, d'un abattement profond. Le deuxième jour, je ressens comme un grand vide en moi : une seule remarque ou réflexion de la part de mon mari et c'est l'effondrement total ! Je pleure toute la nuit et j'ai envie de me jeter par la fenêtre. Ce n'est que le troisième jour que je prends conscience de ce qui se passe et suis à même de prendre sur moi... mais il suffit d'un rien. Et évidemment, le stress ne m'aide pas. Il m'a fallu du temps pour réaliser qu'il pouvait s'agir du syndrome prémenstruel. Depuis que ma gynécologue m'a prescrit un remède phytothérapeutique, je revis ! Et pour compléter le traitement, ma pharmacienne m'a préparé des gouttes de spagyrie qui traitent mes besoins dans leur ensemble : corps, esprit et âme ! »

* pseudonyme – nom connu de la rédaction.



hormones :
femmes
sous influence

Floraison de Morron d'Inde

Hormones : les plantes
au secours des femmes

Au moment de la préménopause ou de la ménopause, certaines femmes ne souhaitent pas de THS (traitement hormonal substitutif), d'autres ne le supportent pas, d'autres encore cessent ce traitement après 5 ans ou en cas de cancer. Différentes solutions s'offrent à elles. « L'arrêt du THS ne doit pas se faire brutalement, sauf dans le cas d'un cancer hormono dépendant ! Durant quelques semaines, on va donc associer THS et TPHS (traitement phytohormonal substitutif) selon un schéma posologique adapté à la situation et qui varie dans le temps » confie Csilla Despond, pharmacien responsable de la pharmacieplus st-roch, à La Tour-de-



Trême (FR), spécialisée en médecines complémentaires. « En médecine complémentaire, on va tenir compte de la situation de la personne au moment présent. »

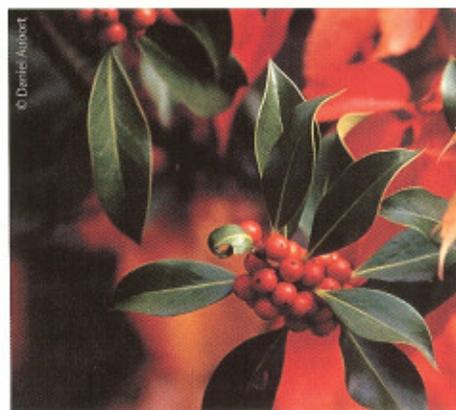
« En médecine complémentaire, on va commencer en douceur et tenir compte de la situation de la personne au moment présent. Pour ma part, je commence plutôt par de la spagyrie : ce sont des remèdes bien supportés qui n'interagissent pas avec d'autres. »

Attentif aux réponses de sa cliente, le pharmacien prépare un remède personnalisé. Dans le cas du SPM et de la ménopause, il va ainsi suivre la patiente et pouvoir adapter le traitement aux symptômes. « Les choses se modifient au fil du traitement : si la personne me

dit « ça va mieux mais je transpire toujours autant », je vais réanalyser la situation », précise Csilla Despond.

Une palette de produits naturels, adaptés aux besoins de la cliente, sont à la disposition du spécialiste : homéopathie, huiles essentielles en usage interne ou externe, teintures mères. En outre, parmi d'autres approches complémentaires, l'apport de nutriments tels que la vitamine B6, la vitamine E, le magnésium ou encore l'acide gamma-linolénique (GLA) contenu dans l'huile d'onagre entre autres, offrent de bons résultats.

⊕ Kristin Aubort



Houx

syndrome prémenstruel (SPM) :
les réponses des plantes

⊕ le choix de Csilla Despond, pharmacien pharmacieplus

Les symptômes	La plante de référence au SPM
Hypersensibilité, mastodynie (douleurs des seins)	*Gattilier (Vitex Agnus Casti)
Soulager les symptômes insuffisamment couverts par Vitex Agnus Casti	Les solutions proposées par pharmacieplus
Hypersensibilité, déprime, irritabilité	*Millepertuis (Hypericum)
Maux de tête	En Fleurs de Bach : moutarde, houx, hêtre
Jambes lourdes	Mélange de spagyrie, homéopathie ciblée
Dysménorrhée (règles douloureuses)	*Mélilot (Melilotus officinalis), marron d'Inde (Aesculus hippocastanum)
Ballonnements	Magnésium. Homéopathie ciblée
	Artichaut (Cynara scolymus L.)

* Les plantes sont proposées en pharmacie sous différentes formes galéniques : tisanes, comprimés, poudre, huiles essentielles, teintures mères, EPS (phytostandards), spagyrie, homéopathie...



© Shutterstock



Publié par Les Quotidiennes (<http://www.lesquotidiennes.com/>)

Avoir ses règles ou pas devient un choix pour les femmes

Par mvh

Céer 8 Mai 2008 - 06:31

- Sexualité

Auteur:

Sandra Weber

Mot Clé:

SEXUALITÉ

Tampons et serviettes hygiéniques: à la poubelle! Avoir ses règles n'est aujourd'hui plus une fatalité mensuelle. Plusieurs moyens de contraception permettent aux femmes de choisir si elles veulent avoir leurs règles ou pas. Trois médecins ont fait le point sur les techniques actuelles lors d'un «medical lunch» organisé hier à Lausanne par l'entreprise pharmaceutique Bayer.

Pilule en continu, patchs, implants ou stérilets diffusants des hormones permettent d'éviter les menstruations. «Les nombreuses femmes qui prennent la pilule pensent qu'il est indispensable de respecter une pause de sept jours afin d'avoir ses règles», indique Anne-Thérèse Vlastos, médecin adjoint au Service de Gynécologie des Hôpitaux universitaires de Genève. Or les règles d'une femme qui prend la pilule sont artificielles. Elles ne correspondent pas au renouvellement de l'endomètre prêt pour la nidation. «L'absence de ces menstruations-là n'a pas d'influence sur la santé ni sur la fertilité», conclut Anne-Thérèse Vlastos.

Mais attention à la tentation de l'automédication, avertit-elle. Toutes les pilules ne sont pas faites pour être prises sans discontinuer. D'où l'importance de demander l'avis d'un gynécologue.

Impact psychologique

L'option «sans règles» a apparemment tout pour séduire. Finis les inconvénients pratiques et physiques liés aux menstruations comme les maux de ventre ou de tête, et l'anémie. Mais l'absence de menstruations a des

influences sur la manière de vivre sa féminité. «Certaines patientes ne peuvent imaginer vivre sans règles avant la ménopause, poursuit la doctresse. Pour elles, être une femme fertile signifie avoir ses règles. Et certaines cultures voient les menstruations comme une sorte de purification du corps.» Sans compter les femmes qui ont besoin de s'assurer de visu chaque mois qu'elles ne sont pas enceintes!

Vie sexuelle encore plus libre

Autre aspect de l'absence de règles, la vie sexuelle, bien sûr, qui ne subit plus d'interruption mensuelle forcée. Maîtresses de l'agenda de leurs grossesses, les femmes peuvent aussi gérer plus librement leur sexualité.

image 1:



Source URL (Extrait le 8 Mai 2008 - 09:52):

<http://www.lesquotidiennes.com/sexualit%C3%A9/avoir-ses-r%C3%A8gles-ou-pas-devient-un-choix-pour-les-femmes.html>