

### CHOIX D'UN TRAITEMENT CONTRACEPTIF

A propos de l'article "Choix d'un traitement contraceptif" paru dans les Folia de juillet 2010, un médecin nous a écrit en soulignant l'intérêt de certaines méthodes contraceptives non hormonales, et plus particulièrement de la méthode NFP<sup>1</sup> (*Natural Family Planning*) [synonymes: FAB (*Fertility Awareness Based methods*) ou STM (*symptothermal methods*)]. La méthode NFP consiste à détecter les jours fertiles et non fertiles du cycle sur base de l'observation d'une part de la température corporelle matinale et d'autre part de la glaire cervicale. Si l'évaluation de la glaire cervicale s'avère difficile, une alternative consiste à examiner soi-même le col de l'utérus (hauteur, consistance, ouverture). Peu d'études rigoureuses ont évalué l'efficacité des méthodes naturelles de contraception, et il existe beaucoup de préjugés au sujet de leur efficacité en général. Appliquée selon des règles strictes, la méthode NFP semble toutefois pouvoir avoir un intérêt

à des fins contraceptives, ou au contraire pour augmenter les chances de grossesse en cas de problèmes de fertilité. Dans une étude de cohorte prospective, réalisée en Allemagne, chez 900 femmes, âgées de 19 à 45 ans et répondant à un certain nombre de critères (p. ex. cycle régulier), la méthode NFP est apparue aussi efficace que les contraceptifs hormonaux. Le taux d'abandon en raison d'insatisfaction de la méthode était cependant élevé [*Hum Reprod* 2007; 22(5):1310-9].

Par rapport aux contraceptifs hormonaux, cette méthode présente l'avantage de ne pas avoir d'effets indésirables, mais elle implique, outre une bonne connaissance du cycle, de tenir compte de facteurs (p. ex. des médicaments) pouvant influencer l'interprétation des paramètres, et de devoir renoncer aux relations sexuelles certains jours du cycle.

<sup>1</sup> Voir [www.pfn.be](http://www.pfn.be) (en français) et [www.nfp.be](http://www.nfp.be) (en néerlandais)

### USAGE RATIONNEL DES BENZODIAZEPINES

La Belgique est leader mondial en matière de consommation de benzodiazépines.

Depuis quelques années déjà, des initiatives ont été prises par le SPF Santé publique et le Fonds de lutte contre les Assuétudes afin de promouvoir la prise en charge non médicamenteuse des troubles du sommeil et de l'anxiété, et de diminuer l'usage des benzodiazépines.

Diverses sessions sont proposées aux médecins dans le cadre des GLEM ou des groupes de formation continue. Les différentes problématiques y sont abordées de façon très pratique par un médecin généraliste et un psychologue.

Pour plus d'informations :

- en Belgique francophone:  
Pascale Steinberg 02/650.33.42,  
[psteinebe@ulb.ac.be](mailto:psteinebe@ulb.ac.be);
- en Belgique néerlandophone:  
Hanne Creupelandt 09/332.24.97,  
[hanne.creupelandt@ugent.be](mailto:hanne.creupelandt@ugent.be)

A partir du 1<sup>er</sup> décembre 2010, une formation en ligne sera également disponible en Belgique néerlandophone (la formation en ligne francophone est prévue pour 2011). Les médecins peuvent s'inscrire gratuitement à l'adresse suivante [benzoconsult@gmail.com](mailto:benzoconsult@gmail.com) (une accréditation est prévue).