

After Skool | Pilulle ~ Sarah Hill

La pilule contraceptive, un sujet peu abordé mais pourtant capital. En 2010, 45 % des femmes utilisaient la pilule, et aujourd'hui, 37 %, et quand on connaît son catalogue d'effets secondaires, ce chiffre est énorme. Comme le dit le Dr Sarah Hill, bien que la pilule ait premièrement été une libération pour les femmes en leur donnant enfin le choix d'avoir des enfants ou non et surtout du moment opportun pour les avoir, elle est aujourd'hui un risque sanitaire que bien des femmes ne sont pas prêtes à prendre, si tant est qu'elles soient correctement informées et qu'il existe évidemment des alternatives. Elles se tournent souvent vers d'autres contraceptifs hormonaux, qui provoquent tout autant de ravages que la pilule, car utilisant le même procédé.

A la fin de la vidéo, Sarah déclare qu'il serait temps que d'autres moyens de contraceptions soient mis à disposition des femmes, en dehors du fameux stérilet en cuivre. Le plus naturel et le plus méconnu d'entre eux s'appelle la symptothermie. Le symptothermie, S Y M P T O T H E R M I E, est une méthode naturelle d'observation du cycle menstruel, basé sur l'observation de la glaire cervicale et de la température corporelle. Je vous l'accorde, ce n'est pas très engageant au premier abord, mais c'est pourtant redoutablement efficace et précis, contrairement à ce que certains prétendent. En plus de donner aux femmes un moyen sûr, efficace et sans effets secondaires de tracer leur période fertile, car si vous n'étiez pas au courant, les femmes ne peuvent réellement tomber enceinte que 5 jours par mois, cela les connecte plus profondément à leur corps et à leur fonctionnement, et favorise même les grossesses quand elles sont désirées !

En effet, la pilule ainsi que tous les autres dispositifs provenant de l'extérieur vont venir nous déconnecter de notre corps, certaines allant même jusqu'à supprimer les cycles menstruels ou à promettre de faire disparaître l'acné chez les adolescentes. Et si tous ces dispositifs n'étaient qu'un passage dans l'histoire humaine ? Et si, plus simplement et plus naturellement, grâce à l'observation de nous-mêmes et à la compréhension de nos cycles, nous étions capable de réguler nous-mêmes notre fertilité ? La symptothermie, en plus d'être naturelle et sans effet secondaire, nous redonne entièrement notre pouvoir sur nous-mêmes, en ayant enfin la capacité de nous réguler et de mieux nous comprendre. Alors oui, cela demande un léger investissement en temps, afin de comprendre ce nouveau fonctionnement et de l'établir comme une habitude. Mais cela ne vaut-il pas franchement le coup ? C'est à vous d'en juger.

~

Bienvenue dans un nouvel épisode d'After Skool. Je suis le Dr Sarah Hill, et aujourd'hui, nous allons parler de l'effet de la pilule contraceptive sur le cerveau.

Que savez-vous de la pilule contraceptive ? Vraiment, que savez-vous de la pilule contraceptive ? Si vous êtes une femme, vous avez probablement entendu le refrain, vous courez peut-être un risque accru d'accident vasculaire cérébral ou d'embolie pulmonaire si vous prenez la pilule, surtout si vous avez plus de 35 ans et que vous fumez, ou pire encore, vous risquez de prendre du poids, ce qui, même si la plupart d'entre nous n'aimeraient pas l'admettre, peut sembler bien plus terrifiant que le risque d'accident vasculaire cérébral. Quant aux hommes qui nous regardent, vous savez aussi certaines choses sur la pilule. Par exemple, vous savez probablement que la pilule empêche la grossesse, et si votre partenaire la prend, cela peut vous éviter l'inhabituel et cruel sort de devoir porter un préservatif pendant les rapports sexuels. Mais que savez-vous de la pilule contraceptive en ce qui concerne la partie de notre corps qui nous importe le plus ? Que savons-nous de la pilule contraceptive en ce qui concerne le cerveau ? Poser cette question est quelque chose qui semble un peu risqué pour beaucoup de femmes, et ce parce que le fait de poser cette question viole deux règles du féminisme que la plupart d'entre nous ont inconsciemment adoptées depuis l'enfance.

La première de ces règles est que nous ne devrions pas critiquer la pilule contraceptive. Les femmes sont naturellement très protectrices de la pilule, et la raison en est qu'elle a été absolument incroyable pour les femmes. Et pour illustrer cela, voici la proportion de candidates aux facultés de droit et de médecine en 1972, soit 2 ans avant que la pilule contraceptive ne soit légalement accessible aux femmes célibataires. Les femmes ne représentaient que 10 % des candidats. 20 ans plus tard, en 1990, la pilule contraceptive est facilement accessible aux femmes célibataires, ce nombre a considérablement augmenté. Les femmes représentaient 40 % des candidats et sont désormais majoritaires.

Donner accès aux femmes à une contraception sûre et efficace, plutôt que de nous rendre dangereuses et irresponsables, comme certains l'ont prétendu, nous a permis de rêver plus grand et de faire plus que ce que même la féministe la plus optimiste n'aurait jamais imaginé il y a 100 ans. Donner aux femmes la possibilité de réguler leur fertilité nous a permis de planifier, et lorsque les femmes sont capables de planifier, elles utilisent cette liberté pour apprendre, grandir et réussir. Les femmes sont protectrices de la pilule contraceptive parce qu'elle a été l'une des avancées les plus importantes qui a permis aux femmes de devenir politiquement et financièrement indépendantes des hommes. La pilule a donc été vraiment une incroyable for dans la vie des femmes. Et pour cette raison, remettre en question ou avoir une opinion

critique sur la pilule contraceptive peut effrayer les gens, leur faire penser qu'ils devront revenir à une époque où les femmes étaient financièrement dépendantes des hommes, ou perdre notre liberté, cela fait peur.

La deuxième règle que nous enfreignons lorsque nous commençons à poser des questions sur la pilule contraceptive est que l'on nous dit souvent que nous ne pouvons pas parler de l'implication des hormones sexuelles des femmes dans l'activité du cerveau. La raison en est que pendant très longtemps, les femmes ont été traitées comme des versions trop émotives et moins rationnelles des hommes, en raison de nos hormones sexuelles changeantes. Il y a eu beaucoup de rhétorique sexiste au fil des âges disant que les femmes ne devraient pas pouvoir occuper des emplois importants, posséder des terres ou voter, parce que nos hormones sexuelles cycliquement changeantes nous rendaient complètement irrationnelles, et donc pas quelqu'un en qui nous devrions avoir confiance dans ce genre de situations. Mais le fait de ne pas vouloir accepter que nos hormones sexuelles ont de l'importance et qu'elles font partie de ce qui fait de nous ce que nous sommes, nous empêche d'avoir des discussions réfléchies sur la pilule. Car le fait est que, que cela nous plaise ou non, nos hormones sexuelles ont de l'importance et font partie de ce que nous sommes.

Contrairement à ce que vous pourriez penser, cette idée n'a rien de dangereux pour les femmes. Pour commencer, même s'il est vrai que les hormones féminines changent de manière cyclique, elles ne sont pas imprévisibles. Elles ne sont ni capricieuses, ni fantasques, ni inconstantes, contrairement à ce qui a été dit. Si vous me donnez l'âge d'une femme et le premier jour de son dernier cycle menstruel, je serai en mesure de vous dire avec une précision presque alarmante ce que font exactement ses hormones sexuelles à ce moment-là. Si elle est dans la première moitié de son cycle menstruel, nous verrons que l'hormone sexuelle œstrogène est relativement élevée par rapport aux niveaux de progestérone, et si elle est dans la seconde moitié de son cycle, je peux prédire que les niveaux de progestérone vont être relativement élevés par rapport aux niveaux d'œstrogène. Ainsi, même si les hormones féminines changent de manière cyclique, elles ne sont pas imprévisibles, ni capricieuses.

La testostérone, principale hormone sexuelle masculine, est en revanche une toute autre histoire. Les recherches ont montré que les niveaux de testostérone des hommes changent en réponse à presque tout. Elles changent en fonction de l'âge. Elles changent en fonction du moment de la journée. Elles changent lorsqu'un homme se marie et lorsqu'il a des enfants. Elles changent selon qu'il vient de regarder ou non du sport, ou selon que son candidat politique préféré gagne ou perde, et elles changent même à la vue d'armes. Si quelqu'un a des hormones capricieuses et lunatiques, ce sont bien les hommes. Donc l'idée que nos hormones influencent notre cerveau et l'idée qu'elles changent, n'est pas ce qui pose problème. Les hormones féminines changent et influencent le comportement des femmes, leur façon de penser, de ressentir et d'agir, mais il en va de même pour les hommes, et nous devons pouvoir commencer à aborder ces sujets, car ne pas le faire est mauvais pour la santé des femmes. Nous devons briser les règles qui nous ont empêchées d'avoir des conversations réfléchies sur la pilule contraceptive et sur ce qu'elle fait aux femmes. Car même si les femmes prennent des contraceptifs pour un petit nombre d'effets ciblés, l'impact qu'ils ont sur les femmes est tout sauf ciblé.

La pilule contraceptive agit en modifiant les niveaux d'hormones sexuelles des femmes. Et même si nous avons tendance à considérer nos hormones sexuelles comme quelque chose qui nous arrive, comme quelque chose qui provoque la puberté ou la pousse des poils dans des endroits dont nous n'aimons pas parler en société, nos hormones ne sont pas quelque chose qui nous arrive. Elles font partie de nous. Elles sont un élément clé du mécanisme de signalisation que notre cerveau utilise pour créer l'expérience d'être la personne que nous sommes. Ainsi, lorsque nous modifions les hormones sexuelles des femmes, ce que nous faisons avec la pilule contraceptive, nous modifions en fait la version du cerveau d'une femme, nous changeons ce qu'est une femme. De plus en plus de recherches en psychologie et en neurosciences montrent que c'est vrai. Par exemple, rien qu'en pensant au fonctionnement sexuel, auquel nous pensons tous beaucoup, les recherches montrent que les femmes sous pilule contraceptive présentent une diminution du désir sexuel et du fonctionnement sexuel par rapport à ce que l'on observe chez leurs pairs ayant un cycle naturel. Et la raison est entièrement liée au profil hormonal créé par la pilule contraceptive. Les hormones qui facilitent la réponse sexuelle chez la femme et le désir sexuel sont les niveaux d'œstrogène et de testostérone, et lorsque les œstrogènes et la testostérone sont élevés, cela facilite le désir sexuel. Et lorsque les niveaux de progestérone sont bas, cela facilite également le désir sexuel chez la femme. La progestérone inhibe en fait le désir sexuel des femmes. Le profil hormonal sexuel de la pilule contraceptive est en fait anti-sexuel. Elle crée un milieu hormonal caractérisé par des niveaux élevés de progestérone et de faibles niveaux d'œstrogène et de testostérone, et c'est la raison pour laquelle de nombreuses femmes qui utilisent un contraceptif hormonal ont tendance à présenter une baisse de la libido.

Ce n'est pas seulement le désir sexuel qui peut changer en réponse à la pilule contraceptive. Elle peut également changer le type de personne par lequel les femmes sont attirées, car cela est également influencé par les niveaux d'hormones sexuelles des femmes. Par exemple, nous savons maintenant, grâce à des décennies de recherche, que les niveaux d'œstrogènes des femmes prédisent la quantité de testostérone qu'elles ont tendance à préférer chez leurs partenaires. En d'autres termes, l'hormone sexuelle œstrogène augmente la sensibilité des femmes aux signaux qui ont toujours été liés aux niveaux de testostérone chez les hommes. Le graphique que vous voyez ici montre comment les niveaux d'œstrogène des femmes prédisent la préférence pour la testostérone affichée sur le visage des hommes. Comme vous pouvez le voir, l'œstrogène aime la testostérone. Les femmes, lorsqu'elles ont des niveaux d'œstrogène relativement élevés, sont attirées

par les indices faciaux associés à la masculinité, ce qui modifie leur préférence au cours d'un cycle menstruel naturel. Lorsque les œstrogènes sont élevés, leur préférence pour ces indices est élevée, et lorsque les œstrogènes sont faibles, la préférence pour ces indices est relativement faible. Maintenant, étant donné que la pilule contraceptive maintient les niveaux d'œstrogènes très bas, nous pouvons prédire que les femmes qui utilisent la pilule contraceptive devraient montrer une préférence moindre pour les marqueurs de testostérone dans les visages des hommes, et c'est exactement ce que la recherche révèle. Les femmes qui utilisent un contraceptif hormonal ont tendance à préférer des partenaires dont le visage est moins masculinisé que celui de leurs pairs qui ont des cycles naturels. Et c'est quelque chose que l'on constate à la fois lorsque les femmes identifient les hommes qu'elles aimeraient avoir comme partenaires sexuels à court terme et les personnes qu'elles aimeraient avoir comme partenaires romantiques à long terme.

La recherche a également montré que les femmes qui prennent la pilule choisissent en fait des partenaires dont le visage est moins masculinisé que ceux choisis par les femmes qui ont des cycles naturels. Par exemple, dans une étude, les chercheurs ont fait venir des hommes au laboratoire, et la moitié de ces hommes ont été choisis comme partenaires par des femmes qui utilisaient un contraceptif hormonal, et l'autre moitié ont été choisis par des femmes qui avaient un cycle naturel. Les chercheurs ont pris des photos des visages des hommes, créé comme des portraits-robots, puis ont fait noter les marqueurs de testostérone. Les chercheurs ont découvert que les femmes qui prenaient la pilule choisissaient effectivement des partenaires dont le visage présentait moins de marqueurs de testostérone. La pilule contraceptive pourrait donc littéralement changer les caractéristiques faciales que les femmes préfèrent chez leur partenaire.

Et ce n'est pas seulement le sexe et les choses liées au sexe qui sont modifiés par la pilule. Nos hormones sexuelles influencent une tonne de systèmes différents dans le corps. Cela inclut nos autres systèmes hormonaux. Cela inclut même la réponse au stress, qui, mis à part les mauvaises relations, n'est pas quelque chose que la plupart d'entre nous considèrent comme ayant un rapport avec le sexe. Alors le stress, parlons-en. Le stress est quelque chose que la plupart d'entre nous ne connaissent que trop bien. C'est quelque chose que nous ressentons lorsque nous sommes coincés dans les embouteillages, lorsque nous faisons un discours ou lorsque nous avons trop de délais à respecter au travail. Chaque fois que nous sommes confrontés à un facteur de stress, quel qu'il soit, que vous fassiez une présentation importante ou que vous vous retrouviez au milieu d'une ruée de gnous, en général, dans les cinq minutes qui suivent un événement stressant, notre corps commence à libérer du cortisol, l'hormone du stress. Le cortisol a mauvaise réputation, car tout le monde l'associe au stress, et c'est vrai, mais ce n'est pas lui qui cause le stress. La vie est ce qui cause le stress. Le cortisol fait en fait partie de la solution. Il fait partie de la façon dont notre corps nous aide à faire face au stress et à en tirer des leçons. Il déverse de la graisse et du sucre dans le sang pour que nous puissions nous échapper rapidement si nécessaire. Il prépare notre cerveau à l'apprentissage et à la mémoire. Ainsi, si nous rencontrons une situation similaire à l'avenir, nous serons en mesure de mieux y faire face, et c'est pour cette raison que, lorsque nous sommes stressés, notre corps libère du cortisol. C'est ce que fait votre corps, à moins que vous n'ayez subi un traumatisme, que vous ne souffriez de syndrome post traumatique ou, comme par hasard, que vous ne preniez la pilule contraceptive.

Il s'avère que plusieurs décennies de recherche montrent aujourd'hui que les femmes qui prennent la pilule contraceptive présentent une réponse au stress atténuée, voire totalement absente, en ce qui concerne le cortisol. Et c'est quelque chose qui est potentiellement très important, non seulement parce que c'est le type de profil de stress que nous avons tendance à observer chez les personnes qui ont subi un traumatisme ou qui souffrent de syndrome post traumatique, mais aussi parce que cela suggère qu'il pourrait y avoir des changements structurels dans le cerveau qui peuvent diminuer la capacité des gens à faire face au stress, causer des problèmes de régulation émotionnelle et altérer l'apprentissage et la mémoire, et des recherches suggèrent que ces changements peuvent être présents chez les femmes utilisant un contraceptif hormonal. Non seulement nous constatons que les pilules contraceptives peuvent engendrer un risque accru de développer de l'anxiété et de la dépression, mais il existe des preuves que la prise de pilules contraceptives pendant l'adolescence, lorsque le cerveau est encore en développement, peut influencer le risque des femmes de développer un trouble dépressif majeur tout au long de leur vie, même après l'arrêt de la pilule.

Vous vous demandez peut-être si c'est uniquement la pilule qui a ces effets ou si c'est le résultat de toute forme de contraception hormonale, y compris l'implant, l'injection, l'anneau vaginal et le stérilet hormonal, le préféré de toutes. Malheureusement, toutes les formes de contraception hormonale peuvent avoir ces effets, tout ce qui inhibe l'ovulation avec la libération de progestérone synthétique, appelée progestine, peut avoir ces effets, y compris le stérilet hormonal, à propos duquel les médecins disent parfois à leurs patientes que les hormones agissent localement. Mais ce n'est tout simplement pas vrai, car il n'existe pas d'hormone à action locale. Les hormones pénètrent dans le sang et vont partout où le sang circule, y compris dans le cerveau. C'est pourquoi la plupart des femmes n'ovulent pas lorsqu'elles utilisent un stérilet hormonal, du moins pendant les deux premières années. Leur cerveau a bloqué l'ovulation et la production d'hormones en réponse aux hormones qu'il libère. C'est à ce moment-là que les femmes qui utilisent le stérilet hormonal ressentent les effets secondaires les plus forts, et ce n'est que lorsque les femmes recommencent à ovuler et à produire leurs propres hormones qu'elles commencent à se sentir à nouveau elles-mêmes. Et malheureusement, parce que ce sont les femmes qui subissent les conséquences les plus graves en cas de grossesse inattendue, les contraceptifs hormonaux pour hommes sont plus difficiles à vendre, car ils sont moins motivés que les femmes à éviter une grossesse inattendue, ils sont donc moins disposés à tolérer tous les effets secondaires.

Ainsi, bien que des recherches soient en cours pour trouver une solution contraceptive hormonale destinée aux hommes, ils sont moins susceptibles de vouloir l'utiliser. Et ce ne sont pas seulement les femmes qui sont modifiées par la pilule contraceptive ou le stérilet hormonal ou toute autre forme de contraception hormonale que vous utilisez. Chaque femme vit dans un réseau indépendant qui comprend ses amis, les membres de sa famille, ses partenaires amoureux et ses collègues. Lorsque nous modifions l'action des hormones sexuelles des femmes, ces changements se répercutent dans leur corps et ont de nombreux effets sur leur système, et ils se répercutent également dans le monde entier, car les femmes interagissent avec d'autres personnes et changent la face du monde. Il est donc temps de jeter les vieilles règles. Nous devons commencer à avoir plus de conversations, et non moins, sur le cerveau des femmes sous pilule contraceptive. Et cela ne signifie pas que nous devons abandonner la pilule contraceptive. Elle restera le meilleur choix pour de nombreuses femmes à certains moments de leur vie. J'ai fait ce choix pendant plus de dix ans, et je ne le regrette pas. Et bien qu'il existe des alternatives non hormonales décentes, comme le stérilet au cuivre, les options sont loin d'être suffisantes. Nous devons donc apprendre qui nous devenons sous pilule contraceptive et faire pression pour obtenir davantage d'options non hormonales. Les femmes ne devraient pas avoir à changer qui elles sont pour éviter une grossesse non désirée, et elles devraient recevoir suffisamment d'informations sur ce qu'elles mettent dans leur corps pour comprendre exactement ce qu'elles font lorsqu'elles prennent la pilule contraceptive.