

SABRINA DEBUSQUAT

J'arrête la pilule



J'arrête la pilule

Depuis quinze ans, les femmes se détournent de plus en plus de la pilule, lassées de subir les effets secondaires de ce médicament puissant : dépression, baisse de libido, migraines... Face à cette désaffection, certains crient au retour en arrière. Pourtant, il devient difficile de fermer les yeux sur les effets de la contraception hormonale : produit cancérigène de première catégorie, perturbateur endocrinien et véritable castration chimique, ses effets sur les femmes, leurs enfants et l'environnement sont extrêmement préoccupants.

Une telle chape de plomb règne sur le sujet qu'il est aujourd'hui impossible de critiquer la pilule sans être traité de dangereux rétrograde. Avec cette grande enquête, loin de toute idéologie, Sabrina Debusquat montre qu'il est urgent de lever le « tabou pilule » et nous invite à entrer dans l'ère de « l'après-pilule ».

Fruit d'une année d'investigation, *J'arrête la pilule* répond à toutes les questions que vous vous posez et analyse rigoureusement ce fait de société majeur qui concerne 4,5 millions de femmes en France. À la croisée de l'histoire, des sciences et du féminisme, cet ouvrage bouscule nos certitudes et nous exhorte à repenser nos habitudes contraceptives.

Sabrina Debusquat est journaliste indépendante, spécialiste des sujets de santé. Elle est notamment animatrice à Radio France et a créé en 2012 le site sur la santé très consulté, CaSeSaurait.fr.

Sabrina Debusquat

J'ARRÊTE
LA PILULE

ÉDITIONS LES LIENS QUI LIBÈRENT

*À Ellen et Annette pour leur aide précieuse.
À Sophie et Henri pour leur inestimable confiance.
À John, pour son amour infini.*

Préface

Par le docteur Spiroux de Vendômois¹

Comment peut-on oser écrire un livre remettant en cause, soixante ans après son autorisation de mise sur le marché, la sacro-sainte pilule qui a permis la libération sexuelle des femmes? J'entends déjà les grondements, les débats houleux et même la colère envers ce livre et surtout de son auteure.

Pour moi, ce livre est le bienvenu, c'est un texte « apocalyptique » c'est-à-dire de dévoilement, de révélation. Il permet de découvrir tout ce qui est caché, non compris.

Permettez-moi de vous relater une anecdote récente. En septembre 2016, lors du congrès annuel du syndicat

1. Médecin généraliste, chercheur et président du CRIIGEN (Comité de recherche et d'information indépendantes sur le génie génétique), le D^r Joël Spiroux de Vendômois est spécialiste des interactions entre santé et environnement. Fort d'un parcours pluridisciplinaire, il a organisé en 2005 le 1^{er} congrès national sur les pathologies environnementales à Rouen et il siège dans de nombreuses commissions officielles de santé.

des médecins libéraux, il m'avait été demandé d'organiser une table ronde sur le thème « pesticides et santé ». Lors des échanges, j'avais précisé que les pesticides sont, pour la plupart, des perturbateurs endocriniens. À la fin de cette session, nous étions invités à déjeuner et je me suis retrouvé à table entouré de sept consœurs. Le hors d'œuvre à peine entamé, la première question arriva : « Tu nous as dit que les pesticides sont des perturbateurs endocriniens, peux-tu nous expliquer ce qu'est un perturbateur endocrinien exactement ? » Ma réponse fut simple : « Le plus bel exemple de perturbateur endocrinien, vous le prescrivez tous les jours, c'est la pilule ! » Que n'avais-je pas dit là ! Les foudres sont tombées sur ma tête. Deux consœurs me dirent en chœur : « Tu préfères donc les IVG à la pilule ! » J'ai vite su que ces deux-là étaient gynécologues...

Est-il donc impossible entre médecins d'appeler un chat un chat ? La pilule est un perturbateur endocrinien et elle a été conçue pour cela... Le dire ne préjuge pas du fait qu'on soit pour ou contre. Parler des perturbateurs endocriniens a du sens à l'heure où l'Europe vient d'en donner une définition bien trop restrictive, qui permet de laisser sur le marché un trop grand nombre de ces molécules capables d'interférer avec toutes nos glandes endocrines et même notre système nerveux. En ce qui concerne précisément la pilule, comment scientifiquement croire qu'en modifiant l'équilibre si précis des sécrétions hormonales de l'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien, on puisse ne pas perturber d'autres fonctions ?

Le constat est alarmant, nous avons une vision bien trop réductionniste du vivant.

Dans un organisme, tous les éléments, toutes les fonctions sont en interrelation, ils sont tissés ensemble. Tout écologue sait que modifier un élément dans un écosystème en équilibre dynamique peut de fait modifier l'équilibre général de tout l'écosystème et parfois même entraîner des modifications dans les écosystèmes adjacents... « Dans l'intelligence limitée de l'homme, la science d'une chose n'est souvent que l'ignorance profonde de tout le reste », dit Victor Hugo. Et cela d'autant plus que la science et la techno-science sont inféodées à l'industrie et aux résultats financiers.

Comme va vous le montrer de façon très étayée Sabrina Debusquat, c'est dans l'après-guerre qu'a été développée la pilule, non pas pour le bien-être des femmes mais surtout pour des raisons eugénistes. Pendant ce temps, l'industrie pharmaceutique inventa une maladie: la fausse couche spontanée. Or, c'est dans la plupart des cas une réaction naturelle de l'organisme qui élimine une grossesse mal commencée. L'industrie chimique proposa un remède: le Distilbène, hormone de synthèse produite à bas prix et qui fut donnée à plus de quatre millions de femmes au monde. Les conséquences furent chez les filles des malformations utérines, des cancers du vagin et du sein, et cela, pour trois générations successives. Les garçons quant à eux ont présenté cancers du testicule, hypotrophies testiculaires, etc., également pour plusieurs générations. Plus récemment, une campagne du traitement hormonal

systematique de la ménopause fut lancée. Cette transition physiologique a été considérée comme une maladie qu'il fallait traiter en toute hâte. L'importance des effets indésirables a fait que ce traitement hormonal systematique a été considérablement réduit et n'est plus utilisé qu'avec la plus grande vigilance. Il faut noter que, comme dans le cas de la pilule, des alternatives non hormonales existent et qu'il faudrait les promouvoir.

Donner la pilule aux jeunes femmes âgées de quatorze à quarante-huit ans puis leur prescrire un traitement hormonal postménopausique représente un «Eldorado» pour l'industrie pharmaceutique. Cette situation est rendue possible uniquement par la présence d'énormes failles dans la chaîne des processus scientifiques sensés nous protéger. Une science, bien souvent elle-même inféodée à l'industrie, réalise des études qui restent secrètes sous couvert de «secret industriel» et nos agences de santé – souvent infiltrées par l'industrie ou sous la pression des lobbies – encadrent la mise sur le marché de ces molécules dans la plus grande opacité. Pour couronner le tout, des phénomènes connus comme la bioaccumulation, l'effet cocktail ou les effets des faibles doses ne sont à aucun moment pris en compte. En un mot comme en cent, l'ensemble des tests toxicologiques réglementaires actuels ne sont pas aptes à nous protéger. Nous et les écosystèmes dont nous dépendons. Les principes pasteurien nous poussent à axer principalement notre médecine sur les bactéries, les virus et le soin, négligeant bien souvent le principe de précaution.

Après l'«ère de l'hygiène pasteurienne», il nous faut donc entrer dans l'«ère de l'hygiène chimique». En effet, ni la vie, ni les pathologies ne peuvent être pensées ainsi de façon binaire ou linéaire. N'oublions pas que la santé est avant tout «un état de bien-être physique, psychique, social et pas uniquement une absence de maladie» (définition OMS 1948).

Revenons plus précisément sur le cas de la pilule. En tant que médecin, j'ai prescrit la pilule, mais je l'ai fait le moins souvent possible, chaque fois en disant pourquoi et en expliquant ce qu'est la pilule. Je vous laisse découvrir cela avec le livre de Sabrina. Force est de constater que la pilule n'est pas un médicament, puisque la définition première de «médicament» est: «produit pour traiter une maladie»; or la grossesse n'en est pas une! Par ailleurs, il faut prendre en compte que toutes les femmes ne sont pas biologiquement, physiologiquement et psychiquement identiques. La prescription de la pilule est une solution de facilité, parfois pour les femmes mais toujours pour le corps médical. Les différentes méthodes hors pilule sont longues à expliquer et le choix est souvent difficile. D'ailleurs, la contraception repose encore quasi uniquement sur les femmes qui font encore trop souvent l'objet de pressions ou de menaces. Une main levée, un refus d'utiliser le préservatif ou d'arrêter quand la femme le demande... Je ne compte plus les patientes qui m'ont confié avoir subi ce genre de chantage ou d'intimidations. Les femmes doivent donc être exigeantes et fortes pour choisir leur

J'ARRÊTE LA PILULE

contraception sans subir le poids de l'entourage ou de la société.

Pour conclure et vous laisser commencer votre lecture, je peux vous dire que ce livre n'est pas un livre contre la pilule. Il dévoile tout ce qu'on aurait dû vous dire depuis bien longtemps. Il est riche, très bien documenté sur l'historique et les effets « latéraux indésirables », lesquels sont parfois bien dramatiques. Il va aussi vous donner de nombreuses pistes afin que vous puissiez faire un choix éclairé et utiliser la contraception qui vous conviendra le mieux. Penser par soi-même est un acte difficile, il faut donc être bien informé. Tout le monde sait depuis quelques années que le tabac tue, il n'empêche que les fumeurs sont encore nombreux. Au moins, ils connaissent le risque qu'ils prennent. C'est une décision qui leur appartient...

La vraie liberté sexuelle n'est toujours pas à l'ordre du jour, la génération qui nous a précédés s'est battue pour franchir un grand pas mais il reste à notre génération, et sans doute encore la suivante, à poursuivre la lutte pour une liberté sexuelle qui ne soit pas un fardeau et une prise de risque pour les femmes. Sabrina Debusquat, par ce très important et courageux travail est une « lanceuse d'alerte » qui participe à cette lutte.

Bonne lecture et n'oubliez pas de le faire lire à vos compagnons, de le conseiller à vos amis et surtout à vos médecins et gynécologues...

D^r Joël Spiroux de Vendômois

INTRODUCTION

– Allô mamie? Oui, c'est Sabrina, je t'appelais pour prendre des nouvelles. Ça va?

– Oui, ma belle. Et toi?

– Oh! Eh ben moi, tu sais... Toujours plein de projets en tête. Comme d'habitude! Je t'ai dit que j'étais en train de rédiger un livre sur la pilule?

– Non. Sur quoi, exactement?

– Eh bien, sur le fait que plein de femmes l'arrêtent parce qu'elles en ont marre des effets secondaires ou parce qu'elles trouvent que c'est injuste que ce soit toujours à elles de s'occuper de tout ça.

– (silence) Ah d'accord... Mais, euh... Enfin tu y dis quoi exactement? Parce que quand même, tu sais, on s'est battues à l'époque pour que vous ayez ça, et pas qu'un peu.

– Eh bien, de plus en plus de femmes ne veulent plus de la pilule et de ses effets. On ne peut pas refuser de les entendre sous prétexte que ça a été « un combat ».

– Bien sûr, mais disons que... Ça m'embête qu'on tire à vue comme ça sur la pilule. Tu sais, c'était pas toujours une partie de plaisir la vie des femmes avant la pilule. Tu n'as jamais connu ça, mais pense-y. Alors, forcément, ça me fait un peu bizarre de t'entendre tenir un langage proche de celui de nos opposants de l'époque. Quand tu vis dans ta chair ce que c'est que l'injustice d'une nature qui, si tu la laisses faire, te fait enchaîner grossesse sur grossesse, eh bien, je peux te dire que les moralisateurs, tu les renvoies dans les cordes, avec leurs beaux discours!

– Je sais et c'est pour ça que ça me pose un cas de conscience. À aucun moment je ne veux remettre le droit des femmes en question. Je vous remercie du fond du cœur, toi et toutes celles de ta génération. Je suis très heureuse d'avoir cette liberté, mais on a bien le droit de s'exprimer aujourd'hui comme vous vous êtes exprimées hier, non? Je trouve qu'empêcher des voix divergentes de se faire entendre, au nom de la bonne cause, c'est pire que tout. Des milliers de femmes disent que, pour elles, la pilule n'est pas la panacée et de nombreux scientifiques tirent la sonnette d'alarme. Pourquoi refuser de les écouter? Et moi, comment je peux taire ce que je vois et ce que j'entends chaque jour? Les jugements, les petites phrases paternalistes. Ces femmes dont la voix résonne dans le vide alors qu'elles demandent,

timidement, une contraception sans hormones, qui les fasse moins souffrir. Ces femmes qui font des sacrifices qu'aucun homme n'accepterait et qui, cerise sur le gâteau, devraient le faire en silence pour ne pas déranger les autres. On a peut-être conquis des droits mais, dans la pratique, on dirait qu'on conserve un statut d'enfant. Le malaise est si profond qu'aujourd'hui des femmes préfèrent aller s'informer sur Internet qu'auprès de leur médecin... Est-ce que ce n'est pas là mon rôle de journaliste, que de porter aux yeux de tous un tel phénomène? Ce n'est pas acceptable qu'on laisse les femmes seules et démunies comme ça. Pas acceptable qu'on leur rétorque «c'est dans votre tête» quand elles disent qu'elles ne supportent pas leur pilule. Je veux que les femmes puissent choisir leur contraceptif en toute conscience. Sans zone d'ombre. Je n'ai pas à les juger ou à leur dire quoi penser. Personne ne devrait le faire. Si les Françaises, en 2017, se détournent de la pilule, il y a des raisons. Je veux comprendre ces raisons et les exposer sur la place publique pour que plus personne ne puisse les ignorer. J'aimerais répondre concrètement aux questions auxquelles ne répondent ni leurs docteurs ni Internet. En fait, je crois que le plus grand des féminismes, c'est de répondre aux demandes qu'expriment les femmes sans chercher à penser à leur place.

– Eh bien, écoute, ma belle, si tout ce que tu me dis là est vrai, alors écris-le, ton bouquin. Fonce! Ce n'est pas parce qu'on a obtenu une avancée que vous ne pouvez pas demander mieux!

Cette discussion, je l'ai eue avec ma grand-mère de quatre-vingt-cinq ans, alors que germait en moi l'idée de ce livre. Moi, c'est Sabrina Debusquat, vingt-neuf ans dont dix années de contraception hormonale au compteur. Une jeune femme moderne au parcours contraceptif classique, mais aussi une journaliste indépendante, spécialiste des sujets santé et très sensibilisée à la cause des femmes. J'ai arrêté la pilule il y a plus de trois ans, alors que certains symptômes laissaient présager une embolie pulmonaire partielle. En partageant mon témoignage sur Internet, je me suis aperçue de l'ampleur du phénomène. De plus en plus de femmes arrêtent la pilule et un grand nombre d'entre elles la considèrent comme une entrave chimique. Baisse du désir sexuel, migraines, sautes d'humeur... Beaucoup affirment subir, sous pilule, des désagréments physiques quotidiens qu'elles ne supportent plus.

N'est-il pas temps que la société entende tout haut ce que la plupart des femmes pensent tout bas? À savoir, « je veux maîtriser ma contraception mais pas avoir à souffrir pour cela ». N'est-il pas temps de mettre en avant toutes ces mères, ces compagnes qui relèguent sans cesse leur bien-être au second plan? Sur ces femmes qui se disent qu'après tout, une libido éteinte et quelques migraines, c'est peu cher payé pour décider de sa vie sans avoir l'impression de la subir? N'est-il pas temps que toutes celles qui n'ont jamais connu leur corps sans hormones

sachent que ce petit cachet peut être à l'origine de leurs tendances dépressives ou d'autres problèmes chroniques? N'est-il pas temps d'arrêter de minimiser les répercussions de ce médicament cancérigène et dont les rejets polluent l'environnement et perturbent gravement la faune? Bref, n'est-il pas temps de mettre sur la table les faits et l'avis des utilisatrices pour procéder à un débat constructif?

Aujourd'hui, 41 % des Françaises âgées de 15 à 49 ans prennent la pilule (jusqu'à 53 % des 15-24 ans). Or, comment se rendre compte des effets qu'un produit a sur nous si nous le prenons depuis toujours? Pour certaines Françaises la réponse est toute trouvée: arrêter la pilule puis observer. « Je revis, c'est comme si on m'avait ôté une chape de plomb. » « C'est sûrement le plus beau cadeau que j'aie pu me faire dans ma vie d'adulte. » « J'ai enfin compris ce que voulait dire le mot "libido". » « J'ai perdu du poids. » « Je suis moins irritable. » « Toutes ces années de perdues... Jamais un médecin ne m'a dit que cela pouvait venir de ma pilule. » Si beaucoup ne souhaitent plus y revenir, ce n'est pas sans raison. Elles se sentent beaucoup mieux sans. Psychologiquement et physiquement. Il ne s'agit pas d'un jeu. De quelque chose qu'elles prennent à la légère. Il suffit de tendre l'oreille et de suspendre son jugement pour comprendre que celles qui arrêtent la pilule ne sont ni inconscientes ni manipulées. Beaucoup veulent simplement qu'on entende ce qu'elles ont à dire, ici et maintenant. Si tant de femmes s'acharnent aujourd'hui à trouver une contraception

aussi fiable que la pilule mais sans ses effets secondaires, c'est bien qu'il y a quelque chose. Elles n'ont pas à se justifier, à supplier ou à feinter pour obtenir autre chose. Elles souffrent de cette situation et en ont plus qu'assez que le paternalisme, l'ignorance ou des idéologies normatives abjectes supplantent systématiquement leur point de vue. Il faut savoir qu'en 2017, certains membres du corps médical nient encore purement et simplement les symptômes de leurs patientes en les qualifiant d'imaginaires. Pendant ce temps-là, ce sont les corps des femmes, loin des belles théories, qui supportent l'effet des hormones.

La pilule a-t-elle atteint le statut de graal, pour que soient inéluctablement diabolisés tous ceux qui la remettent en question? Il semblerait que les Françaises, pourtant les premières à la consommer, ne voient plus les choses de cet œil. Avec la pilule, elles ont conquis un droit. Mais elles ne comptent pas s'arrêter là. Le bouleversement actuel du paysage contraceptif génère de nouvelles questions. Nous nous devons d'y apporter des réponses claires et argumentées. Comment fonctionne exactement la pilule? Est-elle réellement dangereuse pour la santé? Pollue-t-elle l'environnement? Enfin, existe-t-il d'autres contraceptions aussi efficaces, faciles d'utilisation et sans hormones? Cette parole féminine, ce livre l'entend. Il y répond loin de toute idéologie, de tout paternalisme ou conflit d'intérêts.

Critiquer la pilule n'est pas revenir en arrière. C'est au contraire balayer les peurs du passé pour avancer avec les exigences féministes actuelles. C'est donner à la parole des femmes une place qu'elle n'avait pas quand la pilule a été créée. C'est affiner les droits précédemment conquis. Osons nous exprimer. Osons rêver pour que l'impensable d'aujourd'hui devienne à son tour la banalité que d'autres voudront dépasser demain. Comme l'ont fait celles et ceux qui nous ont précédés.

Beaucoup de femmes aiment avoir des enfants et continuent d'en avoir malgré les souffrances et les difficultés. Dans les années 1960, elles ne voulaient plus de l'angoisse des grossesses non désirées et elles ont obtenu ce droit. Mais ce qu'on prenait pour une solution miracle s'est avéré une solution imparfaite parmi d'autres. Soixante ans après sa création, la pilule n'a absolument pas réglé la question de l'égalité des sexes. En effet, comment ambitionner cet objectif avec des outils qui diminuent précisément la force vitale des femmes? C'est pourquoi aujourd'hui les femmes attendent qu'on développe des moyens de maîtrise de la fertilité avec les mêmes efforts que ceux prodigués dans d'autres domaines. Face au nombre grandissant de personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, plusieurs plans nationaux de santé publique ont vu le jour. De même pour les cancers. À quand un plan gouvernemental pour la contraception?

Accepter de dégrader sa santé pour compenser une situation inégalitaire ou le paradoxe de la pilule

Nous trouvons merveilleux que les femmes portent la vie mais, paradoxalement, nous le leur faisons payer. Vous ne pouvez pas être disponible comme un homme à cause de vos grossesses? Carrière freinée. Salaires 12% moins élevés. Les femmes savent ce qui les attend si elles ne prennent pas de contraception et c'est pour cela qu'elles en acceptent les risques. Si les hommes avaient fait en sorte de partager à égalité la charge parentale, les

femmes pourraient envisager d'être leurs égales. Mais la réalité est toute autre. Les femmes réduisent donc drastiquement leur fertilité pour « gommer » cette différence fondamentale qui les pénalise. Les hommes se montrent encore réticents à l'idée de perturber leur système reproducteur mais les femmes doivent le faire, tout naturellement. La puissance masculine semble intouchable, sacrée. Son pendant féminin n'a même pas idée de s'offrir ce luxe. Là où la femme est jugée imprudente ou sottise, aucun jugement comparable n'est adressé à l'homme. L'acte se fait à deux mais ses conséquences ne se partagent pas. Il semble communément admis que ce soit toujours à la femme de faire attention. Tout semble systématiquement retomber sur elle, comme si l'homme s'était soudain évanoui du tableau. En somme, la femme est toujours responsable. Y compris des agissements de son compagnon. Si elle n'est pas assez « réaliste » pour le comprendre, on se chargera de le lui rappeler.

De même, pour mener de front vie personnelle et professionnelle, les femmes modernes croulent sous ce qu'on appelle la « charge mentale » : une longue liste de choses à faire et auxquelles penser quotidiennement qui phagocyte sans cesse leur esprit. Parce que leur « libération » est récente, elles doivent en faire deux fois plus que les hommes pour compenser une organisation sociale peu adaptée à une société où la mère travaille tout comme le père. Les femmes qui travaillent supportent donc encore la majeure partie des tâches familiales et surtout, y pensent en amont. Débordées,