

MODULE 1 : LES BASES DE LA CONTRACEPTION DITE MASCULINE THERMIQUE

La contraception dite masculine thermique, comment ça marche ?

Méthode qui permet à l'homme* de se contracepter de manière non hormonale par maintien des testicules à une température de 2°C ou plus de celle des testicules qui est d'environ 35°C.

La spermatogenèse - processus de production des spermatozoïdes - se déroule dans les testicules à une température d'environ 35°C, soit une température inférieure à celle du corps qui est de 37°C en moyenne.

Quand les testicules sont exposés à une chaleur plus élevée, la production de spermatozoïdes se met en veille et permet une infertilité temporaire.

Pour cela, il existe **deux moyens** d'appliquer la contraception dite masculine thermique :

1/ Remonter les testicules - via les canaux inguinaux - pour qu'ils soient au chaud grâce à l'Androswitch, le slip chauffant - appelé aussi « Remonte Couilles Toulousain » - ou le Jockstrap (que nous nommerons ci-dessous : « dispositifs de remontée testiculaires »).

2/ Augmenter la température du scrotum à l'aide d'une source de chaleur extérieure comme les bains de siège ou le port d'un boxer thermique intégrant une compresse chauffante tel le SpermaPause®.

Rappel : La contraception dite masculine thermique (CMT) ne protège pas des infections/maladies sexuellement transmissibles pour lesquelles seul le préservatif est efficace.

LA SPERMATOGENÈSE - PROCESSUS DE PRODUCTION DES SPERMATOZOÏDES - SE DÉROULE DANS LE TESTICULES À UNE TEMPÉRATURE D'ENVIRON 35°C, SOIT UNE TEMPÉRATURE INFÉRIEURE À CELLE DU CORPS QUI EST DE 37°C EN MOYENNE.

QUAND LES TESTICULES SONT EXPOSÉS À UNE CHALEUR PLUS ÉLEVÉE, LA PRODUCTION DE SPERMATOZOÏDES SE MET EN VEILLE ET PERMET UNE INFERTILITÉ TEMPORAIRE.

POUR CELA, IL EXISTE DEUX MOYENS

REMONTÉ LES TESTICULES - VIA LES CANAUX INGUINAUX - POUR QU'ILS SOIENT AU CHAUD GRÂCE À L'ANDROSWITCH, LE SLIP CHAUFFANT - OU REMONTE COUILLES TOULOUSAIN - OU LE JOCKSTRAP.

AUGMENTER LA TEMPÉRATURE DU SCROTUM GRÂCE À UNE COMPRESSE CHAUFFANTE INTÉGRÉE DANS LE SPERMAPAUSE®.

1/ DISPOSITIFS DE REMONTEE TESTICULAIRES

Les dispositifs :

- L'Androswitch est un anneau 100% en silicone. Le silicone utilisé a été testé cliniquement pour un contact cutané prolongé : hypoallergénique, sans latex, colorants, BPA, phtalate, plastique, agents de blanchiment, ou toxines. Il existe en 5 tailles pour s'adapter à l'anatomie de l'utilisateur. Un seul exemplaire suffit (il peut être nettoyé quotidiennement à l'eau tiède et au savon doux). Il ne dépend ni de l'anatomie du bassin, ni de l'emplacement de la verge, ce qui évite de nombreuses contraintes de fabrication. Il n'est pas nécessaire de retirer l'Androswitch pour uriner ni lors de l'acte sexuel.
- Le slip chauffant ou « Remonte Couilles Toulousain »/ le Jockstrap sont des sous-vêtements dotés d'un orifice par lequel passe la verge. Un cordon permet d'ajuster le diamètre de cet orifice. Si on le serre trop peu, les testicules peuvent redescendre, si on le serre trop fort, on peut provoquer une légère irritation du scrotum. Cette prise de repères est sans doute la principale difficulté qu'on peut rencontrer lors de la mise en place de la méthode mais il suffit de patienter quelques temps pour y remédier.

Comment ça fonctionne ?

Il suffit d'introduire le pénis dans l'orifice des dispositifs de remontée testiculaires et d'y glisser ensuite la peau du scrotum. Cela permet aux testicules d'être maintenues en position haute (après avoir enfilé le dispositif), dans les poches inguinales, au niveau de la racine de la verge. Au contact de la température du corps, celle des testicules augmente alors de deux degrés (elles passent d'une température d'environ 35°C à 37°C, température moyenne du corps), ce qui permet d'inhiber la production de spermatozoïdes.

Quel est le protocole ?

1/ Un premier spermogramme est à faire avant de commencer le port du dispositif de remontée testiculaires

2/ Entre le premier et le deuxième spermogramme, le dispositif de remontée testiculaires doit se porter tous les jours.

3/ Il faudra attendre 3 mois avant de faire un deuxième spermogramme pour vérifier l'efficacité de la méthode (elle l'est lorsque la concentration de spermatozoïdes passe en dessous du seuil contraceptif de 1 million-ml selon l'OMS).

4/ Lorsque le deuxième spermogramme est concluant, la personne est considérée comme contraceptive.

5/ Le port du dispositif de remontée testiculaires est de 15 heures par jour¹, tous les jours, de préférence pendant les heures d'éveil².

Concernant les spermogrammes : il est recommandé d'en faire chaque mois, pendant les 6 premiers mois, puis de les espacer si on est certain de respecter le protocole.

¹ Il s'agit bien de le porter 15 heures par tranche de 24 heures. Si on n'a porté le sous-vêtement que 12 heures sur 24 heures, on ne peut pas les rattraper en le portant 18 heures le lendemain. On devra donc considérer qu'il y a eu oubli. On doit alors mettre en place une autre méthode de manière transitoire, par exemple en utilisant des préservatifs, le temps de pouvoir garantir de nouveau l'effet contraceptif, ce qui prend environ un mois.

² L'effet contraceptif est plus important pendant les heures d'éveil car la température des testicules augmente naturellement pendant le sommeil.

Quelle efficacité ?

Aussi efficace que le dispositif intra utérin au cuivre (à condition de respecter à la lettre le protocole), c'est-à-dire 99,6%. Au cours des dernières décennies, la méthode thermique a été testée par plus d'une centaine d'utilisateurs. Une seule grossesse non désirée est intervenue et elle était due à une mauvaise compréhension de la procédure lors de l'arrêt de la méthode.

Combien ça coûte ?

- L'Androswitch : 37 euros
- Le slip chauffant ou « Remonte couilles toulousain »/le Jockstrap : les sous-vêtements sont pour le moment réalisés à l'unité. Quand la production sera industrialisée, leur prix devrait être de 20€ l'unité. Comme il est nécessaire d'en avoir plusieurs, un investissement initial est nécessaire. Toutefois, l'usure est très lente et le coût de cette méthode est finalement très faible.
Pour le moment, le Dr Mieusset est le seul médecin qui propose de fournir les sous-vêtements et d'assurer le suivi médical mais les choses bougent peu à peu. Des ateliers permettant d'apprendre à fabriquer soi-même des sous-vêtements contraceptifs et à les utiliser existent dans le Finistère, à Paris et à Toulouse. Vous retrouverez dans la rubrique "BONUS" des tutoriels vidéos du collectif Thomas Bouloù.

Les avantages ?

- Efficace : aussi efficace que le dispositif intra utérin au cuivre
- Absence d'effets secondaires (seulement une légère diminution du volume testiculaire qui ne se voit pas)
- Économique
- Durabilité (pour ce qui est de l'Androswitch, le silicone a une durée de vie plus longue que le textile)
- Écologique
- Non invasif : ne nécessite pas une intervention comme la vasectomie par exemple
- Réversible
- Permet de prendre une place active dans la contraception aux côtés de sa partenaire

Les inconvénients ?

- Mise en place de 3 mois minimum pour que la méthode devienne efficace (durant ce temps il est nécessaire d'employer une autre méthode contraceptive)
- Délai de réversibilité de 3 mois (idem)
- 15 heures de port par jour, tous les jours
- Un spermogramme régulier est conseillé pour vérifier que le nombre de spermatozoïdes est inférieur à 1 million/ml (le seuil contraceptif en dessous duquel la probabilité d'une grossesse est considéré comme quasiment nul)

2/ SPERMAPAUSE®

Le dispositif

Le SpermaPause® est un caleçon de type boxer qui permet aux hommes de faire une pause dans leur fertilité quand ils le souhaitent. Il est fabriqué en tissu hypoallergénique (coton 95%, élasthanne 5%).

Comment ça fonctionne ?

En portant le boxer thermique, il y a un apport de chaleur au niveau du scrotum. La compresse thermique, dite pad, conçue pour être simple et facile d'utilisation est intégrée au caleçon. Elle délivrera au scrotum une chaleur douce proche de celle du corps. La compresse est souple et très légère, imperceptible lors de son port. Elle se connecte à un thermorégulateur rechargeable, situé dans la poche latérale du boxer, qui offre une présélection de températures pour ajuster son confort en toute saison.

Quel est le protocole ?

- 1/ Un premier spermogramme est à faire avant de commencer le port du SpermaPause®.
- 2/ Entre le premier et le deuxième spermogramme, le SpermaPause® doit se porter tous les jours.
- 3/ Il faudra attendre 1 mois et demi avant d'en faire un deuxième pour vérifier l'efficacité de la méthode (elle l'est lorsque la concentration de spermatozoïdes passe en dessous du seuil contraceptif de 1 million-ml selon l'OMS).
- 4/ Lorsque le deuxième spermogramme est concluant, la personne est considérée comme contraceptée.
- 5/ Le port du SpermaPause® est de 3 heures par jour, tous les jours³, de préférence pendant les heures d'éveil.

Concernant les spermogrammes : il est recommandé d'en faire chaque mois, pendant les 6 premiers mois, puis de les espacer si on est certain de respecter le protocole.

Quelle efficacité ?

Équivalent à la vasectomie avec une efficacité de 99.9% (à condition de respecter à la lettre le protocole).

Combien ça coûte ?

SpermaPause® se présente sous forme de packs offrant tout le nécessaire à la mise en place de la CMT :

- Les boxers spéciaux en coton
- 1 ou plusieurs compresses thermiques
- 1 batterie rechargeable
- 1 chargeur

Il existe deux packs : celui comprenant 2 boxers coûte 95€, celui avec 4 boxers coûte 144€.

³ Tolérance aux oublis jusqu'à 3 jours consécutifs.

Les avantages ?

- Efficace : aussi efficace que la vasectomie
- Le temps de port est assez court
- Tolérance aux oublis ponctuels
- Absence d'effets secondaires (seulement une légère diminution du volume testiculaire qui ne se voit pas)
- Non invasif : ne nécessite pas une intervention comme la vasectomie par exemple
- Réversible
- Permet de prendre une place active dans la contraception aux côtés de sa partenaire

Les inconvénients ?

- Composés de différents éléments (3 parties)
- Une mise en place de 6 semaines minimum durant lesquelles il est nécessaire d'employer une autre méthode contraceptive
- Délai de réversibilité de 3 mois
- Un spermogramme régulier est conseillé pour vérifier que le nombre de spermatozoïdes est inférieur à 1 million/ml (le seuil contraceptif en dessous duquel la probabilité d'une grossesse est considéré comme quasiment nul)

Le protocole pour la CMT est de 4 ans. Après ce laps de temps, il est conseillé de penser à une autre méthode de contraception et pourquoi pas d'y revenir plus tard. Cela permet à la spermatogenèse de reprendre son cours. Toutes les personnes ayant utilisé cette méthode et qui ont ensuite souhaité procréer après l'arrêt y sont parvenues sans difficultés.

Toutes les informations ci-dessous seront abordées dans le module 2 avec le Dr. Daniel Murillo, gynécologue :

- l'examen médical
- les contre-indications et les risques potentiels
- les spermogrammes (choix du laboratoire, prix, etc.)

SOURCES

<http://www.contraceptionmasculine.fr/>

<https://thoreme.com/>

<https://hk.jemaya-innovations.com/fr/>

<http://boulocho.free.fr/>

<https://garcon.link/>

<https://www.o-yes.be/contraception-dite-masculine/>

<https://www.urofrance.org/base-bibliographique/contraceptions-masculines-non-deferentielles-revue-de-la-litterature>