

LA CONTRACEPTION MASCULINE THERMIQUE



NEWSLETTER N°4
SAGES-FEMMES

Sommaire

- 1. Définition.....2
- 2. Fonctionnement.....2
- 3. Utilité & Contre-Indication.....3
- 4. Dispositifs disponibles.....3
- 5. Pratique.....4
- 6. Conclusion..... 4



1. LA CONTRACEPTION EST AUSSI UNE AFFAIRE D'HOMMES

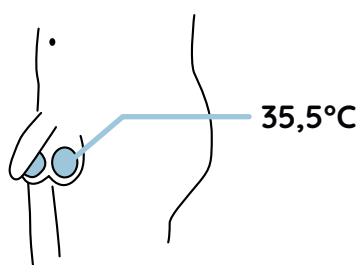
La contraception a longtemps été sous la seule responsabilité féminine avant que de nouvelles méthodes masculines émergent comme la contraception de couple, visant à partager le poids de la contraception avec la femme sur une longue durée.

L'efficacité contraceptive des méthodes masculines hormonale et thermique s'est avérée nettement plus élevée que les méthodes classiques les plus utilisées qui sont le préservatif et la technique du retrait. La contraception masculine thermique (CMT) est relativement ancienne puisqu'elle a été mise au point il y a presque 40 ans par un urologue du CHU de Toulouse. La CMT a cependant été éclipsée à la fin des années 1980 par l'épidémie de SIDA qui a focalisé l'attention sur le préservatif. Comme elle est actuellement davantage plébiscitée que les injections hormonales, nous avons choisi de vous la présenter.

2. COMMENT FONCTIONNE LA CMT ?

Par inhibition de la spermatogenèse

Le processus de formation des spermatozoïdes est thermodépendant : il est optimal à une température 2 à 4°C en dessous de la température moyenne corporelle. Les testicules ne doivent pas avoir chaud, d'où leur position à l'extérieur du corps, dans le scrotum. On sait depuis longtemps que l'hyperthermie altère significativement la spermatogenèse par inhibition du développement des cellules germinales à l'origine des spermatozoïdes. Mais comme elle n'endommage pas le compartiment des cellules souches germinales, son action est réversible.



Position basse

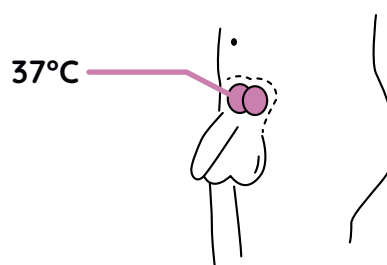
Lorsque les testicules sont dans le scrotum, appelés aussi les bourses, ils sont à une température d'environ 35,5°C. C'est la température idéale pour la production de spermatozoïde, appelée la spermatogénèse.

Par élévation thermique

De nombreuses études cliniques ont montré qu'une élévation quotidienne de la température des testicules et de l'épididyme d'environ 2 °C affecte la qualité des spermatozoïdes et réduit leur nombre sous le seuil contraceptif.

La CMT repose ainsi sur 2 mesures :

- L'apport local et continu de chaleur.
- La remontée testiculaire avec maintien au-dessus du scrotum, sur une durée quotidienne constante et définie.



Position haute

Lorsque les testicules sont remontés dans le bas du ventre, dans la poche inguinale, ils sont à la température du corps, soit 37°C. À cette température, la production de spermatozoïdes est si ralentie qu'elle est négligeable.

3. À QUI S'ADRESSE LA CMT ?

À tous les hommes qui ont un spermogramme normal et qui souhaitent :

- Équilibrer la responsabilité contraceptive dans leur couple.
- Préserver la santé de leur partenaire en cas d'effets indésirables ou de contre-indications médicales de la contraception féminine.
- Maîtriser personnellement leur fertilité.

CONTRE-INDICATIONS DE LA CMT

Cliniques :

Antécédent de testicules non descendus
Hernie inguinale
Cancer du testicule
Varicocèle de grade 3
Obésité sévère

Biologiques :

Anomalie du spermogramme

4. QUELS SONT LES DISPOSITIFS DISPONIBLES ?

DISPOSITIFS MAINTENANT LES TESTICULES EN POSITION HAUTE

- **Slip contraceptif isolant** ou "remonte-couille toulousain" (disponible uniquement au CHU de Toulouse) : par un orifice laissant passer la verge et la peau du scrotum, le slip assure la remontée et le maintien testiculaire.
- **Anneau en silicone** (Andro-switch® www.thoreme.com) : à placer autour de la verge et du scrotum pour remonter les testicules (5 tailles selon l'anatomie de l'utilisateur). Du fait de l'absence de marquage CE, la commercialisation du dispositif est suspendue par l'ANSM depuis le 10/12/21. La certification est en cours et il est actuellement vendu comme « objet décoratif en silicone ».
- **Jock-strap** : modèle simplifié du slip contraceptif toulousain, à confectionner soi-même avec un jeu d'élastiques pour remonter et maintenir les testicules.

Chaque testicule est remonté manuellement du scrotum à la racine de la verge, près de l'orifice externe de chaque canal inguinal.

Durée de port conseillée : 15 heures tous les jours.

Efficacité : au bout de 2 à 4 mois d'utilisation.

DISPOSITIFS CHAUFFANTS

- **Boxer chauffant** (ex : Spermapause®) : sous-vêtement intégrant une batterie rechargeable permettant de chauffer une compresse placée au niveau des testicules entre 38 et 41°C. Méthode moins étudiée et répandue. Pas de marquage CE.

Durée de port conseillée : 3 à 5 heures tous les jours.

Efficacité : au bout de 6 semaines d'utilisation.



5. LA CMT EN PRATIQUE

Consultation médicale préalable :

- Interrogatoire du patient.
- Examen génito-inguinale avec palpation testiculaire.
- Information sur la CMT et présentation des différentes solutions.
- Prescription d'un spermogramme initial.

Protocole :

- Mise en place : port du dispositif associé à une autre méthode de contraception jusqu'au seuil contraceptif, durant 2 à 4 mois.
- Phase d'inhibition : surveillance par un spermogramme mensuel jusqu'à obtenir une numération de spermatozoïdes mobiles $\leq$ à 1 million /ml sur 2 spermogrammes successifs à 1 mois d'intervalle.
- Phase d'efficacité : spermogramme tous les 3 mois jusqu'au 24^{ème} mois, puis tous les 6 mois.
- Durée recommandée : 4 ans.

6. CONCLUSION

Reconnue par l'OMS, la CMT est considérée comme une méthode contraceptive **simple, saine, efficace et réversible**. Sa prise d'effet nécessite 3 mois minimum et sa réversibilité 3 à 6 mois. Après ce délai, elle n'impacte pas les chances de grossesse ultérieure. Elle mérite d'être mieux connue par les professionnels de santé notamment car c'est une alternative intéressante pour ceux qui souhaitent maîtriser leur fertilité et soulager les femmes du poids de la contraception.

Bibliographie :

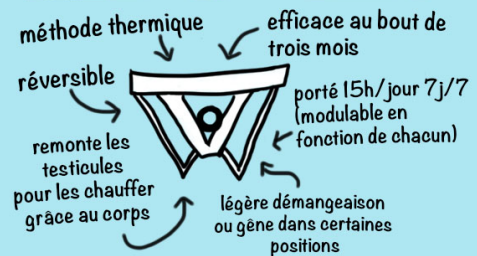
- Hormonal, chemical and thermal inhibition of spermatogenesis : contribution of French teams to international data with the aim of developing male contraception in France, J. Soufir, 2017, Basic and Clinical Andrology
- Contraception masculine ; quelles évolutions ? J. Tcherdukian, R. Mieusset, 2020, Progrès en Urologie - FMC
- Site pour le développement de la contraception masculine (ARDECOM) : contraceptionmasculine.fr
- Site de l'Androswitch : www.thoreme.com
- Site du Spermopause : www.jemaya-innovations.com

Acceptabilité et réversibilité :

- La CMT ne perturbe pas l'équilibre hormonal, la libido, les érections, l'aspect et le volume du sperme.
- La seule contrainte est de respecter la durée quotidienne minimale : ne pas porter le dispositif même pendant un jour compromet l'effet contraceptif.
- Dès l'arrêt de la CMT, une contraception de couple doit être mise en oeuvre durant 3 à 6 mois, le temps que le spermogramme se normalise.

Recapitulatif

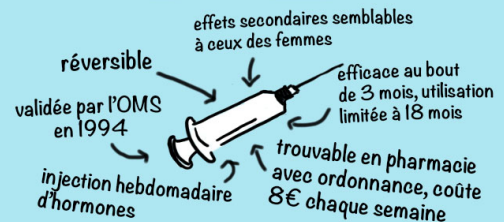
JOCKSTRAP / SLIP CHAUFFANT



VASECTOMIE



MÉTHODE HORMONALE



ANNEAU / ANDRO-SWITCH

