

Analyse 2025

LES CONTRACTIONS THERMIQUES :
DÉFINITION ET ENJEUX DES
ACCOMPAGNEMENTS EN CENTRE DE
PLANNING FAMILIAL





Margot Foubert
Chargée de missions Sofélia
margot.foubert@solidaris.be

Visuel : Canva

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur intégralité sur notre site :
www.soralia.be/publications

Sous licence Creative Commons



Éditrice responsable : Noémie Van Erps, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles. Tel : 02/515.04.01

Siège social : place Saint-Jean, 1-2 - 1000 Bruxelles
Numéro d'entreprise : 0418 827 588 • **RPM** : Bruxelles • **IBAN** : BE11 8777 9810 0148 •
Tél : 02 515 04 01 • soralia@solidaris.be

INTRODUCTION

En Belgique, deux méthodes de contraception dites masculines¹ sont officiellement reconnues : le préservatif externe et la vasectomie. Il existe cependant d'autres méthodes, certaines ont d'ailleurs gagné en popularité ces dernières années. En effet, depuis les dernières analyses réalisées par Soralia au sujet des contraceptions dites masculines², la recherche s'est développée et les pratiques ont évolué, notamment autour de ce qu'on appelle la contraception thermique ou testiculaire. Focus sur ces méthodes de contraception, les obstacles auxquels elles font face et l'enjeu de leur accompagnement en Centre de Planning familial.

RAPIDE HISTOIRE DE LA CONTRACEPTION THERMIQUE

À la fin des années 1970, en France, est créée l'ARDECOM, l'association pour la recherche et le développement de la contraception masculine³. Des groupes d'hommes militants se réunissent pour parler masculinités, désirs, sexualités, et... contraception⁴. Notamment par le biais des avortements, encore illégaux à l'époque, auxquels leurs partenaires ont fait face⁵. Sont alors mis en place les tous premiers essais des contraceptions thermiques, via le Dr. Rogier Mieusset, à Toulouse⁶.

Mais, dans les années 1980 et 1990, la pandémie du SIDA⁷ s'intensifie. Cela met alors en pause les réflexions sur les contraceptions thermiques, puisque les préservatifs, unique moyen de se protéger des infections sexuellement transmissibles, deviennent bien plus essentiels⁸. Il faudra attendre les années 2010 pour que l'intérêt envers les contraceptions dites masculines et, plus spécifiquement, les contraceptions thermiques, renaisse⁹.

¹ Dans ce texte, nous utilisons l'appellation « contraceptions *dites* masculines », car elles peuvent être employées par des personnes ne se retrouvant pas dans l'adjectif *masculin* (des personnes non-binaires ou des femmes transgenres, par exemple). L'ajout de *dites* permet ainsi d'inclure ces personnes, tout en gardant une appellation compréhensible pour le grand public.

² Voir par exemple [La pilule contraceptive masculine pour bientôt ?](#) (2017) ou encore [Contraception masculine : à la découverte de la vasectomie...](#) (2018).

³ THOREME, *Comprendre la contraception masculine*, <https://tinyurl.com/2brjj4ah> (consulté le 27/11/2025).

⁴ DECOSTER Gérard, « La contraception masculine, une histoire discrète, de l'Antiquité à nos jours », *RTBF*, 24/05/2024, <https://tinyurl.com/3uhj5nev> (consulté le 27/11/2025).

⁵ ARDECOM, *Historique d'Ardecom*, <https://tinyurl.com/5259afxn> (consulté le 27/11/2025).

⁶ *Ibid.*

⁷ Voir [Le VIH, c'est quoi ? | Plate-Forme Prévention Sida](#)

⁸ DECOSTER Gérard, « La contraception masculine, une histoire discrète, de l'Antiquité à nos jours », *op. cit.*

⁹ THOREME, *Comprendre la contraception masculine*, *op. cit.*

LA CONTRACEPTION THERMIQUE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Comment fonctionne le principe des contraceptions thermiques ?

Comme l'indique le site www.mescontraceptifs.be, « [l]es testicules se trouvent dans le scrotum (peau qui entoure les testicules), à l'extérieur du corps. Ainsi, ils sont à une température basse (35°C), ce qui permet une production optimale des spermatozoïdes. Lorsque l'on rapproche les testicules du corps, leur température augmente (+2°C) et la production de spermatozoïdes est altérée. »¹⁰. C'est sur base de ce mécanisme de remontée testiculaire que fonctionnent les contraceptions thermiques.

Pour réaliser cette remontée des testicules, plusieurs dispositifs existent :

- L'anneau en silicone Andro-Switch
- Le slip ou jockstrap « remonte-couilles Toulousain »



Illustrations provenant du site internet www.mescontraceptifs.be

Il est nécessaire que ces dispositifs soient accompagnés d'un suivi médical, en amont pour s'assurer que la personne n'ait pas de contre-indications (antécédent de cancer du testicule, de torsion testiculaire, etc.)¹¹. Mais ce suivi médical est tout autant nécessaire par la suite, car l'absence de fertilité ne peut se mesurer que par des spermogrammes réguliers¹², réalisés tous les 3 mois la première année d'utilisation¹³. Ceux-ci consistent en des tests mesurant plusieurs critères, comme le nombre, la forme et la mobilité des spermatozoïdes¹⁴. À la suite de ces spermogrammes, une personne sera considérée comme étant sous contraception si son taux devient inférieur à 1 million de spermatozoïdes dans 1 millilitre de sperme (en temps normal, ce taux sera supérieur ou égal à 15 millions par millilitre)¹⁵.

Afin que la méthode soit efficace, il est recommandé que l'anneau ou le slip soient portés pendant minimum 15 heures par jour, tous les jours¹⁶. Certaines personnes peuvent être

¹⁰ MES CONTRACEPTIFS, *L'anneau thermique*, <https://tinyurl.com/54nhtr8> (consulté le 01/12/2025).

¹¹ COLLECTIF SMOUTEBOLLE, « Réalisez votre propre anneau », SOFÉLIA, *Journée inter-CPF sur les contraceptions dites "masculines"*, 26 juin 2025.

¹² O'YES, *Contraception dite masculine*, <https://tinyurl.com/yc6ckrr4> (consulté le 01/12/2025).

¹³ COLLECTIF SMOUTEBOLLE, « Réalisez votre propre anneau », *op. cit.*

¹⁴ CHU DE LIÈGE, *Spermogramme*, <https://tinyurl.com/mrk8v48d> (consulté le 01/12/2025).

¹⁵ MES CONTRACEPTIFS, *L'anneau thermique*, *op. cit.*

¹⁶ *Ibid.*

cependant amenées à devoir le porter plus longtemps que 15 heures par jour. Ajoutons également qu'il est déconseillé de le porter pendant la nuit si on dort sur le ventre, pour éviter de provoquer un gonflement en cas d'érection nocturne¹⁷.

Il est important d'ajouter que les contraceptions thermiques sont des contraceptions efficaces. Pour connaître l'efficacité d'un contraceptif, on peut regarder son indice de Pearl, indice qui correspond au « pourcentage de grossesses accidentelles sur un an d'utilisation optimale de la méthode contraceptive. »¹⁸. Par exemple, l'indice de Pearl des préservatifs externes est de 2¹⁹, c'est-à-dire que dans son utilisation optimale, il y a eu 2 grossesses non planifiées sur une année. Mais une autre donnée encore plus intéressante à analyser est son efficacité pratique, c'est-à-dire son utilisation dans la vie de tous les jours. Celle-ci, toujours pour le préservatif externe (avec des oublis, des préservatifs cassés, mal employés, etc.), passe alors à 15 grossesses non planifiées sur une année²⁰. Bien que les dispositifs de contraception thermique ne soient pas reconnus officiellement, il existe quelques études montrant des résultats encourageants. Par exemple, l'anneau Andro-Switch serait, dans son utilisation pratique, à un taux situé entre 0,5 et 2 grossesses non planifiées par an²¹.

Enfin, comme l'explique le site www.mescontraceptifs.be, « [l]a méthode thermique peut être utilisée pendant maximum 4 ans parce qu'à ce jour, il n'y a pas encore de recul et d'études qui garantissent la réversibilité de cette méthode au-delà de 4 ans. »²². En effet, comme indiqué au début de cette analyse, seules deux méthodes dites masculines sont reconnues par les autorités de santé belges : la vasectomie et le préservatif externe²³. L'anneau Andro-Switch, quant à lui, est en cours de certification au niveau européen²⁴. Pour obtenir cette certification, il est nécessaire de mener une enquête démontrant la sécurité de cette méthode pour pouvoir la retrouver officiellement sur le marché, en tant que dispositif médical. Actuellement, cela n'est pas prévu avant 2027, au moins²⁵.

POURQUOI PROPOSER UN ACCOMPAGNEMENT AUTOUR DES CONTRACEPTIONS THERMIQUES EN CENTRE DE PLANNING FAMILIAL ?

Comme mentionné précédemment, historiquement, les discussions autour des contraceptions dites masculines ont émergées dans des groupes de militants voulant se questionner sur le partage de la contraception. Ce sont des questionnements qui existent toujours à l'heure actuelle.

¹⁷ COPPÉE Stéphanie, « Mise en place de consultations de contraception masculine en CPF », SOFÉLIA, *Journée inter-CPF sur les contraceptions dites "masculines"*, 26 juin 2025.

¹⁸ AMELI, *L'efficacité des moyens contraceptifs*, 26/02/2025, <https://tinyurl.com/he924jau> (consulté le 02/12/2025).

¹⁹ *Ibid.*

²⁰ *Ibid.*

²¹ THOREME, *La méthode thermique est-elle totalement efficace à 100%*, <https://tinyurl.com/mrx22ctw> (consulté le 02/12/2025).

²² MES CONTRACEPTIFS, *L'anneau thermique*, op. cit.

²³ NUNCIC Pascaline, « Contraception masculine : quelles alternatives aux préservatifs et à la vasectomie ? », *Sofélia*, 15/07/2020, <https://tinyurl.com/33ujbhej> (consulté le 01/12/2025).

²⁴ ENTRELAC.COOP, *Le projet*, <https://tinyurl.com/4t3wfn2y> (consulté le 01/12/2025).

²⁵ *Ibid.*

Une travailleuse au sein du Centre de Planning familial (CPF) Rosa Guilmot de Tubize, abonde dans ce sens : « Nous accompagnons beaucoup de personnes confrontées à une grossesse non désirée, des femmes/couples qui ne souhaitent plus d'hormones ou pour qui les hormones ne sont pas bien tolérées par le corps de la femme. »²⁶. Elle ajoute également que de plus en plus d'hommes souhaitent partager la charge contraceptive avec leur partenaire, sans pour autant qu'ils mentionnent les contraceptions dites masculines.

Effectivement, plusieurs professionnel-le-s de CPF expliquent que, pour le moment, il y a peu de demandes autour de ces moyens de contraceptions. Ils sont encore méconnus du grand public et les fausses informations qui circulent à leur propos jouent également un rôle de frein, avance la travailleuse du CPF Rosa Guilmot. Pourtant, ces professionnel-le-s sont unanimes : plus on en parle, plus il y aura de la demande. C'est pourquoi de nombreux CPF font le choix de parler de ces contraceptions en animations EVRAS (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle), en accueil, dans d'autres consultations, etc. L'idée est de pouvoir semer des graines dans les esprits et démontrer qu'il existe d'autres moyens de contraception²⁷.

Ainsi, la travailleuse du CPF Rosa Guilmot espère que « les demandes émanent un jour spontanément de la part des hommes ou des couples intéressés par le sujet. ». En plus d'en parler quotidiennement, certains CPF ont mis en place des consultations spécifiques liées aux contraceptions dites masculines. Certains Centres²⁸ proposent des accompagnements complets (suivis de spermogramme), ou simplement des séances d'informations. Cela varie d'un CPF à l'autre. Deux Centres de notre Fédération proposent d'ailleurs ces accompagnements.

Premièrement, c'est le cas du CPF Rosa Guilmot de Tubize²⁹. Au sein de ce Centre, la consultation se divise en 2 parties. D'abord, un-e accueillant-e informe la personne intéressée en lui présentant notamment les différents moyens de contraception existants. Ensuite, dans la foulée, la personne demandeuse verra un-e médecin du Centre, qui lui conseillera la contraception adéquate en fonction de ses antécédents médicaux et de ses souhaits. « La médecin prescrira un spermogramme et proposera un suivi de la contraception », ajoute la travailleuse rencontrée pour réaliser cette analyse.

On retrouve également des consultations spécifiques liées aux contraceptions dites masculines au CPF Soralia de Charleroi³⁰. Le parcours est similaire à celui proposé au CPF Rosa Guilmot de Tubize : une première rencontre avec un-e accueillant-e spécialisé-e pour discuter des options, suivie d'un bilan médical avec un-e médecin. Ces moments seront aussi suivis de rendez-vous réguliers pour assurer aux personnes en demande un accompagnement personnalisé.

²⁶ FOUBERT Margot, *Entretien avec une travailleuse du CPF Rosa Guilmot*, 18/08/2025.

²⁷ COPPÉE Stéphanie, « Mise en place de consultations de contraception masculine en CPF », *op. cit.*

²⁸ Les coordonnées de tous les CPF sont disponibles sur ce site internet : <https://www.monplanningfamilial.be/carte-des-centres>

²⁹ Informations et coordonnées : <https://www.sofelia.be/nos-centres/cpf-tubize/>

³⁰ Informations et coordonnées : <https://www.sofelia.be/nos-centres/cpf-charleroi/>

CONCLUSION

Si l'on s'intéresse aux moyens de contraception, on constate rapidement qu'il en existe bien plus à destination des femmes et des personnes pourvues d'un utérus. En effet, de nombreux contraceptifs dits féminins sont reconnus et étudiés depuis de nombreuses années. Pourtant, la contraception doit concerner tout le monde !

Que ça soit via l'accès aux contraceptifs en tant que tels, via l'accès à des conseils de professionnel·le·s ou via l'accès à des informations en ligne, la Belgique se place parmi les meilleurs pays européens en termes de contraception³¹. Pourtant, si l'on s'intéresse plus particulièrement à qui prend en charge la contraception, le constat est clair : « 69% des femmes disent utiliser un contraceptif actuellement contre 34% des hommes »³².

Cette disparité genrée amène à de la charge mentale (devoir penser à prendre son contraceptif, correctement l'utiliser, planifier les rendez-vous médicaux s'il faut le renouveler, etc.), mais également à de la charge financière (acheter le contraceptif, payer les rendez-vous médicaux si nécessaire, etc.). Cela provoque un déséquilibre entre les partenaires.

De nos jours, la charge autour de la contraception semble de plus en plus remise en question au sein de certains couples, selon les retours du terrain. C'est vrai, les hommes ou personnes pourvues d'un pénis sont fertiles 24h24 et 7j/7³³, alors pourquoi ne prendraient-ils pas en charge leur propre fertilité ?

Depuis quelques années, de nouvelles contraceptions dites masculines ont été mises sur le devant de la scène, surtout autour des contraceptions thermiques. Cependant, ces méthodes sont encore victimes de nombreux préjugés : cela rendrait moins « viril », cela empêcherait d'avoir une érection, cela modifierait la libido, cela serait douloureux, etc. Pourtant, comme le précise Maxime Labrit, le créateur de l'Andro-Switch, son anneau ne fait mal qu'« au patriarcat et [aux] idées reçues »³⁴ !

Une meilleure accessibilité à des contraceptions dites masculines permettrait de rééquilibrer cette charge autour des contraceptions. Afin que les contraceptions dites masculines soient accessibles au plus grand nombre, il est nécessaire de financer et promouvoir la recherche médicale, ainsi que le développement et l'information autour de ces moyens de contraception. Parallèlement, il est urgent de déconstruire les stéréotypes tenaces, comme l'idée encore bien ancrée que « c'est la femme qui doit prendre en charge la contraception ». Comme nous le martelons déjà depuis longtemps : la contraception, c'est l'affaire des deux (ou plus) partenaires³⁵ !

³¹ EUROPEAN PARLIAMENTARY FORUM FOR SEXUAL AND REPRODUCTIVE RIGHTS, *Contraception policy atlas Europe*, <https://tinyurl.com/ucu496e9> (consulté le 08/12/2025).

³² SOLIDARIS, *Grande Enquête – Contraception 2017*, <https://tinyurl.com/yk4d2wuj> (consulté le 08/12/2025).

³³ MES CONTRACEPTIFS, *La contraception dite masculine*, <https://tinyurl.com/59t64k9b> (consulté le 08/12/2025).

³⁴ THOREME, *Contraception avec Andro-switch : 10 questions à vous poser avant de vous lancer*, <https://tinyurl.com/4h4x2pbf> (consulté le 08/12/2025).

³⁵ Voir par exemple notre campagne de sensibilisation *Fifty-Fifty* (2017).

BIBLIOGRAPHIE

ARDECOM, *Historique d'Ardecom*, <https://www.contraceptionmasculine.fr/historique-dardecom/>.

CHU DE LIÈGE, *Spermogramme*, <https://cpma-ulg.be/consultations-et-examens/homme/spermogramme/>.

COLLECTIF SMOUTEBOLLE, « Réalisez votre propre anneau », SOFÉLIA, *Journée inter-CPF sur les contraceptions dites "masculines"*, 26 juin 2025.

COPPÉE Stéphanie, « Mise en place de consultations de contraception masculine en CPF », SOFÉLIA, *Journée inter-CPF sur les contraceptions dites "masculines"*, 26 juin 2025.

DECOSTER Gérard, « La contraception masculine, une histoire discrète, de l'Antiquité à nos jours », *RTBF*, 24/05/2024, <https://www.rtb.be/article/la-contraception-masculine-une-histoire-discrete-de-l-antiquite-a-nos-jours-11378584>.

ENTRELAC.COOP, *Le projet*, <https://entrelac.coop/le-projet/>.

EUROPEAN PARLIAMENTARY FORUM FOR SEXUAL AND REPRODUCTIVE RIGHTS, *Contraception policy atlas Europe*, https://www.epfweb.org/sites/default/files/2025-02/CCInfoEU_A3_EN_2025_FEB14%20BIS_0.pdf.

FOUBERT Margot, *Entretien avec une travailleuse du CPF Rosa Guilmot*, 18/08/2025.

MES CONTRACEPTIFS, *L'anneau thermique*, <https://www.mescontraceptifs.be/anneau-thermique/>.

MES CONTRACEPTIFS, *La contraception dite masculine*, <https://www.mescontraceptifs.be/la-contraception-dite-masculine/>.

NUNCIC Pascaline, « Contraception masculine : quelles alternatives aux préservatifs et à la vasectomie ? », *Sofélia*, 15/07/2020, <https://www.sofelia.be/contraception-masculine-queelles-alternatives-aux-preservatifs-et-a-la-vasectomie/>.

O'YES, *Contraception dite masculine*, <https://www.o-yes.be/contraception-dite-masculine/>.

SOLIDARIS, *Grande Enquête – Contraception 2017*, https://www.institut-solidaris.be/wp-content/uploads/2017/04/Contraception-2017_FINAL.pdf.

THOREME, *Comprendre la contraception masculine*, <https://thoreme.com/la-contraception-masculine/>.

THOREME, *Contraception avec Andro-switch : 10 questions à vous poser avant de vous lancer*, <https://thoreme.com/anneau-andro-switch/>.

THOREME, *La méthode thermique est-elle totalement efficace à 100%*, <https://thoreme.com/FAQ/la-methode-thermique-est-elle-totalement-efficace-a-100-2/>.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- [Cette année, je prends en main ma contraception - Guide pratique de contraception thermique](#)
- [MESCONTRACEPTIFS.BE](#)
- [Thoreme - Anneau Andro-Switch - Contraception masculine](#)
- [contraceptionmasculine.fr](#)
- Pour les coordonnées de tous les Centres de Planning familial situés à Bruxelles et en Wallonie : [www.monplanningfamilial.be](#)

Qui sommes-nous ?

Soralia est un mouvement mutualiste féministe d'éducation permanente.

Un mouvement riche de plus de 100 ans d'existence, présent partout en Belgique francophone et mobilisant chaque année des milliers de personnes.

Au quotidien, nous militons et menons des actions pour favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes. Nous défendons des valeurs et des principes fondamentaux tel·le·s que le féminisme, l'égalité, la solidarité, le progressisme, l'inclusivité et la laïcité.

Pour contacter notre service études :

Fanny Colard - fanny.colard@solidaris.be - 02/515 06 26

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur intégralité sur notre site.

