

Méthode des Jours Fixes: Une Nouvelle Méthode Efficace de Planification Familiale

La Méthode des Jours Fixes* (MJF), méthode simple et efficace de planification familiale basée sur la connaissance de la fécondité, est une approche novatrice visant à répondre à un besoin non satisfait. Les femmes ayant des cycles menstruels qui durent de 26 à 32 jours peuvent utiliser la MJF pour prévenir la grossesse en évitant les rapports sexuels non protégés du 8^e au 19^e jour de leur cycle.¹

Les enquêtes montrent que plus de 30 millions de femmes dans le monde indiquent qu'elles utilisent « l'abstinence périodique » pour prévenir la grossesse.² Toutefois, la majorité d'entre elles ne connaissent pas le moment où elles sont les plus susceptibles de tomber enceintes—rendant leurs efforts d'éviter une grossesse souvent inutiles. De plus, des millions de femmes qui ne veulent pas tomber enceintes n'utilisent aucune méthode de planification familiale. D'autres utilisent une méthode de manière peu constante, changeant fréquemment de méthode ou arrêtant une méthode après quelques mois seulement. Un grand nombre de ces femmes pourraient bénéficier grandement de la MJF, qui a été intégrée de manière réussie aux programmes de santé de la reproduction et de développement communautaire dans le monde.

La Base Scientifique de la Méthode

La MJF est basée sur la physiologie d'une femme. Une femme est féconde pendant une période de six jours tous les mois—cinq jours avant l'ovulation plus le jour de l'ovulation.³ Ceci est dû à la durée de vie des spermatozoïdes, qui restent vivants dans le système reproducteur de la femme jusqu'à cinq jours, ainsi qu'au fait que l'ovule peut être fécondé jusqu'à 24 heures suivant l'ovulation. L'ovulation a lieu aux alentours du milieu du cycle menstruel (± 3 jours).

Mise au Point de la Méthode



L'Institut a mis au point une vaste gamme de matériel visant à soutenir la prestation de services de la MJF.

La MJF a été mise au point par l'Institut de la Santé Reproductive au Centre médical de Georgetown University avec le soutien de l'Agence des Etats-Unis pour le Développement

international. Les chercheurs ont utilisé les données d'un grand nombre d'études publiées, ainsi qu'un vaste ensemble de données de l'Organisation mondiale de la Santé.⁴ Premièrement, un modèle informatique a été conçu pour évaluer l'efficacité potentielle de la méthode et identifier les personnes pour lesquelles elle serait appropriée. Ensuite, on a réalisé un essai clinique pour déterminer son efficacité lors de l'utilisation réelle. L'étude

comprenait 500 femmes de trois pays—Bolivie, Pérou et Philippines—qui ont utilisé la méthode jusqu'à un an. L'étude a suivi des méthodes reconnues au niveau international, utilisées dans les études d'efficacité pour toutes les méthodes modernes de planification familiale.

Efficacité de la méthode

Les résultats de l'étude d'efficacité indiquent que les femmes ont pu utiliser la méthode de manière correcte et qu'elle était efficace à plus de 95%—rentrant bien dans la fourchette de nombreuses autres méthodes. Ca veut dire que sur 100 femmes utilisant la méthode correctement pendant 1 an, moins de 5 tomberaient enceintes.⁵

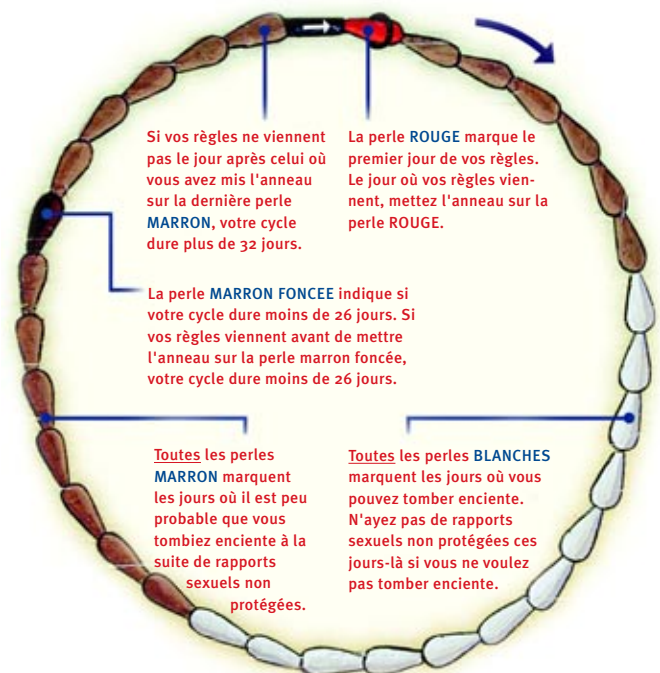
Qui Peut Utiliser la Méthode

La MJF convient aux femmes qui ont généralement des cycles menstruels de 26 à 32 jours (environ 80% des cycles se situent dans cette fourchette).⁶ Afin d'utiliser la méthode de manière réussie, elles doivent également éviter les rapports sexuels non protégés du 8^e au 19^e jour. Comme la plupart des autres méthodes de planification familiale, la MJF ne protège pas contre les MST.

Comment les femmes suivent-elles leurs jours féconds

Le Collier du Cycle*, collier de perles de couleur, peut aider une femme à suivre les jours de son cycle, à savoir les jours où elle peut tomber enceinte (du 8^e au 19^e jour) ainsi que la durée de ses cycles pour être sûre qu'ils se situent entre 26 et 32 jours. Pour utiliser le Collier du Cycle, elle déplace un anneau en caoutchouc, d'une perle à l'autre, tous les jours afin de suivre de manière visible où elle se trouve dans son cycle menstruel. Les perles de couleur indiquent si elle se trouve sur un jour fécond ou infécond. On conseille aux femmes d'éviter les rapports sexuels non protégés quand l'anneau en caoutchouc se trouve sur une perle blanche, qui représente un jour fécond.

Le Collier du Cycle rend plus facile l'utilisation de la Méthode des Jours Fixes



Inclure la Méthode aux Programmes de Planification Familiale

Un grand nombre d'organisations du secteur public et privé—ministères de la santé, associations de planification familiale et organisations non gouvernementales (ONG)—offrent à présent la MJF. Elle est distribuée par les prestataires de services comme des mobilisateurs de santé communautaires, des aides-infirmiers et des médecins, ainsi que par des volontaires communautaires. Les prestataires de planification familiale avec de l'expérience peuvent être formés en quelques heures seulement pour offrir la MJF. Il faut généralement plus longtemps pour former le personnel au niveau communautaire et cela peut demander une supervision accrue, mais celui-ci est tout aussi compétent pour fournir la méthode. Le dépistage initial et les conseils préalables prennent environ 20 minutes et si la visite de suivi améliore l'utilisation de la méthode, elle n'est pourtant pas essentielle.

Résultats de l'Introduction de la Méthode

Les études réalisées auprès de 14 organisations en Amérique latine, en Asie et en Afrique ont montré qu'il s'agissait d'une méthode abordable pouvant être fournie par divers agents de santé dans des contextes variés. Les résultats démontrent également que l'intégration de la MJF aux services de planification familiale répond au besoin non satisfait et peut aider les programmes à atteindre des nouveaux clients peu desservis. La MJF permet de mieux comprendre la fécondité, encourage la participation des hommes et renforce la communication au sein du couple. L'acceptation, l'utilisation correcte et l'efficacité varient selon les programmes, les caractéristiques des clients et le contexte de la prestation de services et elles dépendent de la motivation du prestataire et de la qualité des services. On note une satisfaction généralement élevée chez les clients et les prestataires et presque tous les programmes qui ont introduit la MJF sur une base pilote ont étendu les services à plus grande échelle.

Utilisateurs de la méthode

Les personnes dans de nombreux pays utilisent la MJF. Certaines sont analphabètes, alors que d'autres ont reçu une instruction très élevée. En Inde, par exemple, environ la moitié des utilisatrices de la MJF qui vivent à New Delhi n'ont jamais été à l'école ; alors que 65% des femmes d'une étude des zones urbaines des Philippines sont allées à l'université. Certaines utilisatrices de la MJF veulent remettre à plus tard une première naissance, alors que d'autres cherchent à espacer les grossesses. La plupart des personnes qui choisissent la MJF apprécient la méthode car elle est naturelle et ne présente aucun effet secondaire. D'autres

L'intégration de la méthode peut aider les programmes à atteindre des nouveaux clients, augmenter le taux de prévalence et réduire le besoin non satisfait.

l'apprécient car elles n'ont pas besoin de prendre quelque chose tous les jours et que la méthode est économique. Bien que les méthodes naturelles de planification familiale soient souvent associées à des croyances religieuses, peu de femmes ont mentionné ce fait comme une raison les ayant poussé à choisir la MJF. Dans la plupart des pays, les femmes qui choisissent la MJF n'ont jamais utilisé une méthode moderne de planification familiale auparavant.

Les hommes et la méthode

Les résultats des études d'introduction de la MJF, qui ont suivi 1,600 utilisateurs de la méthode dans neuf pays pendant 13 cycles, ont montré que la plupart des hommes qui avaient participé à l'utilisation de la méthode l'avaient fait en aidant à suivre les jours féconds et en acceptant de

s'abstenir ou d'utiliser des condoms. Les résultats ont également montré que les hommes et les femmes étaient satisfaits de la méthode, celle-ci renforçant par ailleurs la communication au sein du couple. Certaines organisations ont réussi à inclure les hommes au counseling en MJF, alors que d'autres fournissent des séances d'éducation en groupe pour les hommes. D'autres programmes encore diffusent tout simplement l'information sur la méthode dans la communauté. Les prestataires adressent le rôle des hommes en voyant avec leurs clientes comment elles peuvent expliquer la méthode à leurs partenaires et comment leurs attitudes et leurs comportements peuvent influencer l'utilisation de la méthode.

Avantages de la Méthode

L'introduction de la MJF peut aider les programmes à élargir leur base de clients, à accroître la prévalence et à réduire le besoin non satisfait. En introduisant la MJF, les programmes peuvent attirer les femmes qui n'avaient pas utilisé de méthode auparavant, les femmes qui ne sont pas satisfaites de leur méthode actuelle et les femmes qui se sont

reposées sur les méthodes traditionnelles. Au Pérou, par exemple, on a noté un accroissement significatif du nombre de nouvelles utilisatrices après l'intégration de la MJF aux services du Ministère de la Santé. La MJF comptait 6% de toutes les nouvelles utilisatrices et 80% d'entre elles utilisaient soit une méthode traditionnelle, soit aucune méthode.

Au Rwanda, la MJF compte à présent 8% des nouvelles utilisatrices dans les centres de santé où elle a été introduite et entre elles, 95% n'utilisaient aucune autre méthode au moment où elles ont reçu des conseils sur la MJF. Plusieurs études ont également montré des accroissements significatifs dans la prévalence de la contraception au niveau communautaire après l'introduction de la MJF.

Au niveau individuel, un grand nombre de femmes et d'hommes indiquent que leur vie s'est améliorée de manière significative lorsqu'ils ont commencé à utiliser une méthode de planification familiale qui correspondait à leurs besoins.

« Je me sens mieux à présent, plus calme, avec la MJF. Avant, j'avais toujours peur d'avoir un autre enfant. Maintenant, je connais mon corps et mon cycle. » (Pérou)


« J'ai tout de suite aimé la MJF parce que c'est naturel. Mon mari aussi aime bien la méthode parce qu'il peut dire facilement les jours féconds et inféconds. » (Philippines)

« Nous apprécions beaucoup cette méthode. Elle fait d'un sujet compliqué quelque chose de simple. » (USA)

Conclusion

La MJF présente une nette amélioration par rapport aux méthodes traditionnelles d'abstinence périodique pratiquées par de nombreux couples dans le monde. C'est ainsi une composante importante du choix informé. Il s'agit d'une méthode naturelle, efficace et facile à utiliser que les programmes peuvent dispenser. Elle est acceptable pour un grand nombre de femmes et d'hommes et elle répond au besoin non satisfait. En connaissant les jours du cycle où elles courent le risque de tomber enceintes, les femmes—avec leurs partenaires—peuvent mieux éviter les grossesses non planifiées.

Comment obtenir une assistance pour introduire la méthode

L'Institut de la Santé Reproductive, Georgetown University, aide les organisations intéressées à introduire la MJF à leurs programmes. Il aide les organisations à former les formateurs et les prestataires et offre matériel pour dispenser des conseils ainsi que des aides professionnelles pour une formation sur place et une formation à distance. L'Institut a également mis au point une vaste gamme de matériel pour les clients, dont le Collier du Cycle, des insertions de paquets et des brochures. 

Notes:

*La Méthode des Jours Fixes et le Collier du Cycle sont des marques déposées de Georgetown University.

¹ Arévalo M, Jennings V, Sinai I. A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of natural family planning. *Contraception*. 2000; 60: 357-360.

² Population Reference Bureau. World Population Data Sheet, 2003.

³ Wilcox, A, Weinberg C, Baird D. Post-ovulatory aging of the human oocyte and embryo failure. *Human Reproduction*. 1998; 13:394-397.

⁴ World Health Organization. A prospective multicentre trial of the ovulation method of Natural Family Planning. II. The effectiveness phase. *Fertility and Sterility*. 1981; 36:591-8.

^{5,6} Arévalo M, Jennings V, Sinai I. Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method. *Contraception*. 2002; 65:333-338.

Pour de plus amples informations concernant l'introduction de la MJF, prière de vous rendre sur notre site Web à www.irh.org/french ou de nous contacter à irhinfo@georgetown.edu.

Cette publication et le projet ont été soutenus par l'Agence des Etats-Unis pour le Développement international, dans le cadre de l'Accord collaboratif HRN-A-00-97-00011-00.

L'Institut de la Santé Reproductive réalise des recherches et fournit une assistance technique sur l'accès élargi aux méthodes naturelles de planification familiale et l'amélioration d'options pour les femmes et les couples dans le monde entier.

Pour de plus amples informations sur l'Institut, prière de contacter:
Institute for Reproductive Health
4301 Connecticut Ave., Suite 310, Washington, DC 20008
irhinfo@georgetown.edu