

Bulletin Médical de IPPF

Méthodes simples de planification familiale naturelle

Marcos Arevalo, Victoria Jennings

Les méthodes naturelles de planification familiale sont basées sur l'abstinence ou la privation de rapports sexuels non protégés pour certains jours du cycle dans le but d'éviter une grossesse. Il y a deux étapes dans l'utilisation correcte de la méthode naturelle:

- 1) Identifier les jours fertiles de la femme
- 2) Éviter les rapports sexuels non protégés durant ces jours fertiles.

Il est rapporté qu'approximativement 15% des utilisatrices de la planification familiale dans le monde utilisent une méthode naturelle. En réalité la plupart n'utilise aucune méthode naturelle établie mais pratique l'abstinence pour certains jours de leur cycle menstruel sur la base des informations incorrectes ou mal interprétées. Par conséquent plusieurs femmes deviennent enceintes. Les femmes qui n'utilisent pas de méthode naturelle établie ont une autre difficulté: c'est la complexité de ces méthodes. Pour déterminer leurs jours fertiles, les utilisatrices enregistrent la durée de leur cycle menstruel et font des calculs arithmétiques ou bien elles interprètent les changements dans leur sécrétions cervicales ou dans la température du corps.

Pour accroître ou augmenter l'accessibilité, la disponibilité, et l'efficacité des méthodes naturelles de planification familiale, des nouvelles méthodes simples sont entrain d'être développées et testées. Ces nouvelles méthodes simples doivent être faciles à enseigner, à apprendre, et à utiliser. Elles doivent aussi être acceptable et présentable aux programmes publics de la planification familiale (même de type privés) et aux autres programmes.

Les chercheurs de l'Institut pour la Santé de la Reproduction de l'Université de Georgetown ont développé deux méthodes simples qui sont en essai: *la Méthode du Collier*, basée sur le calendrier et *la Méthode des Deux Jours*, basée sur l'observation.

La Méthode du Collier

Cette méthode est basée sur les jours du cycle. Les utilisatrices de cette méthode s'abstiennent ou évitent les rapports sexuels non protégés du jour 8 au jour 19 (inclus) de chaque cycle. Comme une formule standard définissant la période fertile est déjà établie, les femmes qui utilisent cette méthode n'ont plus besoin d'enregistrer la durée de leur cycle ou de faire des calculs arithmétiques.

La méthode se base sur le fait qu'une femme ne peut devenir enceinte que pendant un nombre limité des jours sur chaque cycle menstruel (l'œuf vit approximativement un jour après l'ovulation et le sperme vit entre quatre et cinq jours après l'éjaculation.). La probabilité que les rapports sexuels non protégés entraînent une grossesse augmente progressivement d'environ de 4% (cinq jours avant l'ovulation) à 30% (fertilité maximum) deux jours et un jour avant l'ovulation, et cette probabilité tombe à 8% si les rapports sexuels ont lieu le jour même de l'ovulation. La probabilité d'une grossesse est de nouveau à zéro le jour suivant (voir Figure 1).

La probabilité de grossesse pour les femmes qui utilisent le Collier et qui ont régulièrement des cycles entre 26 et 32 jours est très faible. Ceci parce que l'ovulation pour ces femmes a lieu entre le jour 13 et le jour 17 de leur cycle. Le fait d'éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection du jour 8 au jour 19 permet ainsi un temps suffisant aux gamètes de perdre leur capacité de fertiliser ou d'être fertilisés. Pour les cycles dont la durée est inférieure à 26 jours ou supérieure à 32 jours, la méthode des jours fixes peut toujours fournir une certaine protection contre la grossesse. Cependant, la grossesse est plus probable dans ces cycles par rapport aux cycles dont la durée est entre 26 et 32 jours et ceci est possible parce que les spermatozoïdes peuvent être en vie pendant l'ovulation de la femme (cas des cycles de durée inférieure à 26 jours). L'autre raison de grossesse probable est que l'œuf peut

être en vie lors du dépôt de sperme (dans un cycle de plus de 32 jours).

Une étude pilote de la Méthode du Collier a été achevée en Bolivie et aux Philippines en 1999: l'efficacité de la méthode, l'acceptabilité et la satisfaction des clients étaient très bons. La distribution par des programmes principaux était clairement envisageable. Une grande étude de faisabilité pour tester l'efficacité est entreprise en ce moment dans des sites urbains et ruraux en Philippines, Bolivie, et Pérou.

Figure 1

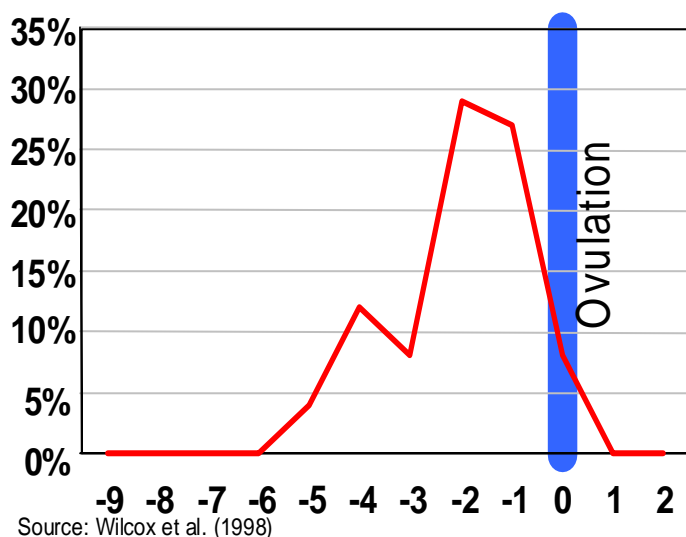


Figure 1 . Probabilité de grossesse à la suite des rapports sexuels durant différents jours par rapport au jour d'ovulation.

Un instrument mnémorique pour enseigner et utiliser la Méthode du Collier est aussi en essai – une ficelle de perles (“necklace” en anglais). Cela représente le cycle menstruel de la femme. La femme déplace une petite bague de caoutchouc sur une perle par jour, donc elle peut identifier quand elle est dans sa fenêtre fertile(jour 8 à 19). Si un couple souhaite avoir des rapports sexuels non protégés, ceci est représenté par des perles spécialement colorées.

La Méthode du Collier est une nouvelle méthode qui a le vent en poupe. A cause de sa simplicité, la méthode des jours fixes a un avantage dans un contexte où le besoin en planification familiale est grand. Les clients trouvent la ficelle de perles

attrayante et facile à utiliser mais que c'est aussi un outil pratique pour mieux suivre les jours et la communication entre partenaires. Les résultats de l'efficacité de l'essai seront publiés en milieu d'année 2001.

La Méthode des Deux Jours

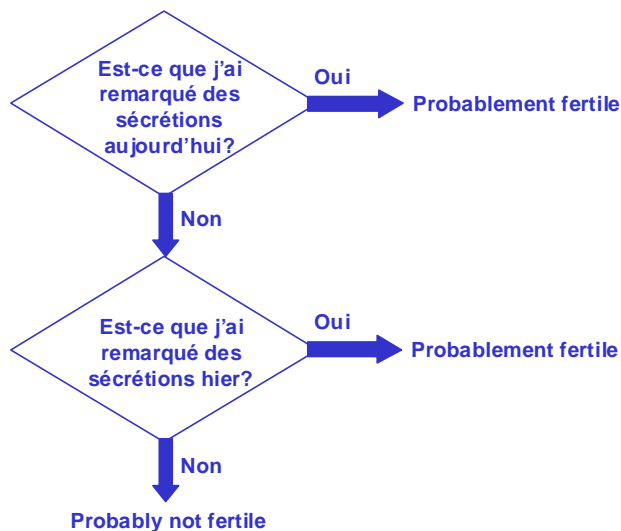
La méthode des deux jours est une méthode basée essentiellement sur l'observation. Les utilisatrices de cette méthode doivent faire attention à la présence de *tout* sécrétions au niveau de la vulve (plus spécialement les sécrétions cervicales) et se considérer en fertilité: 1) Les jours où elles ont vu *TOUT* sécrétion et 2) Le jour suivant la présence de *tout* sécrétion. Si un couple désire éviter une grossesse, la femme et son partenaire doivent s'abstenir des rapports sexuels sans protections pendant ces jours.

La Méthode des Deux Jours est donc basée sur la corrélation entre les caractéristiques des sécrétions cervicales et la fertilité. Une femme est fertile seulement quelques jours de chaque cycle menstruel, avant, pendant et immédiatement après l'ovulation. Durant ces jours l'eau des sécrétions cervicales augmente, ceci facilite la pénétration du sperme dans l'utérus. Ce mucus hydraté, à cause de son fluide très consistant, coule dans la partie supérieure du vagin et dans la vulve, où il peut être senti par la femme. On enseigne aux utilisatrices de la méthode des deux jours qu'elles peuvent percevoir leur saignement aussi bien par sensation que par observation (dans leur slip, par exemple). Comme beaucoup de femmes n'aiment pas toucher leurs parties génitales, ceci n'est pas encouragé.

Une femme qui utilise la méthode de deux jours peut se renseigner chaque jour sur sa fertilité en se posant deux questions: Est-ce que j'ai remarqué un saignement/ sécrétions *aujourd'hui*? Et Est-ce que j'ai remarqué des sécrétions/ un saignement *hier*? Si elle répond oui à l'une ou l'autre de ces deux questions, elle est probablement fertile aujourd'hui et doit éviter tout rapport sexuel sans protection aujourd'hui si elle ne veut pas être enceinte.

Si par contre elle n'a pas remarqué des sécrétions aujourd'hui ou hier, elle peut se considérer non fertile aujourd'hui (voir Figure 2).

Figure 2 : L'algorithme des deux jours.



(On enseigne aux utilisatrices de la Méthode des Deux Jours de considérer toutes les sécrétions remarquables au niveau de la vulve comme un signe de fertilité (indépendant de la couleur, consistance, ou toute autre caractéristique). Ceci rend l'apprentissage et l'utilisation de la méthode à la portée de tous. Elles doivent aussi faire attention à leurs sécrétions les après-midi et les heures du soir. Pour éviter la confusion potentielle avec le fluide séminale qui aurait pu être déposé la veille au soir ou tôt le matin, les utilisatrices de la Méthode de Deux Jours ne doivent pas prendre en compte des sécrétions remarquées ou observées avant midi.

L'efficacité théorique de la méthode des deux jours a été examinée par un processus similaire à celui de la Méthode du Collier. Les probabilités théoriques de grossesses dans un cycle donné sont négligeables pour les femmes qui sont capables de remarquer des sécrétions durant leurs jours fertiles et ces femmes pratiquent donc une abstinence. Une étude pilote de la méthode de deux jours est menée sur des sites aux Philippines, Pérou, et Guatemala. Le but de cette étude est de savoir si il peut cependant y avoir de

grossesse, dans des cycles où les sécrétions remarquables ne sont pas présentées sur tous les jours fertiles.

Les clients peuvent déterminer leur statut de fertilité en suivant l'algorithme, obtenir des informations préliminaires sur l'efficacité et l'acceptabilité de la méthode, et tester les outils de prestataire de service et les instruments de collecte des données. Ceci va être suivi par des essais d'efficacité qui commenceront en 2001.

Marcos Arevalo, MD, MPH et Victoria Jennings, Ph.D. sont respectivement Chef de Projet et Directeur de l'Institut pour la Santé de la Reproduction de l'Université de Georgetown. Pour informations supplémentaires, contacter Dr. Marcos Arevalo par e-mail à: arevalom@georgetown.edu

Références

1. Wilcox AJ, Weinberg CR, Baird DD. Post-ovulatory ageing of the human oocyte and embryo failure. *Human Reprod* 1998; **13**: 394-7.
2. Barrett C, Marshall J. The risk of conception on different days of the menstrual cycle. *Pop Studies* 1969; **23**: 455-61.
3. Masarotto G, Romualdi C. Probability of conception on different days of the menstrual cycle: an ongoing exercise. *Adv Contraception* 1997; **13**: 105-15.
4. Odeblad E. Cervical mucus and their functions. *J Ir Coll Physicians Surgeons* 1997; **26**: 27-32.
5. Katz DF, Slade DA, Nakajima ST. Analysis of pre-ovulatory changes in cervical mucus hydration and sperm penetrability. *Adv Contraception* 1997; **13**: 143-51.
6. Sinai I, Jennings V, Arevalo M. The TwoDay algorithm: a new algorithm to identify the fertile time of the menstrual cycle. *Contraception* 1999; **60**: 65-70.