

**KIT D'AIDES PROFESSIONELLES
POUR LE COUNSELING DES CLIENTS**

Méthode des Jours Fixes de Planification Familiale



4301 Connecticut Ave., NW
Suite 310
Washington, DC 20008
USA
Phone: 202-687-1392
www.irh.org



L'Institut de la Santé Reproductive, affilié à Georgetown University à Washington, D.C., est un centre de ressources techniques et de formation de premier plan dont la mission est de mettre au point et de rendre plus disponible des méthodes naturelles de planification familiale efficaces et faciles à utiliser.

© 2004 Georgetown University, Institut de la Santé Reproductive,
édition novembre 2004
4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310
Washington, DC 20008 USA
Courriel: irhinfo@georgetown.edu
Site Web: www.irh.org/french

Toute partie de cette publication peut être reproduite et des extraits peuvent être cités sans permission du moment que le matériel est distribué gratuitement et que le nom de Georgetown University, Institut de la Santé Reproductive, apparaît comme la source sur toutes les copies, reproductions, distributions et adaptations du matériel.

Cette publication a pu être réalisée grâce au soutien de l'Agence des Etats-Unis pour le Développement international (USAID), aux termes de l'Accord collaboratif No. HRN-A-00-97-00011-00. Le contenu ne reflète pas forcément les vues politiques de l'USAID ou de Georgetown University.



Kit d'aides professionnelles pour le Counseling des Clients sur la Méthode des Jours Fixes

A propos de la MJF

La Méthode des Jours Fixes (MJF) est une méthode de planification familiale basée sur la connaissance de la fécondité, mise au point par l'Institut de la Santé Reproductive de Georgetown University. La connaissance de la fécondité veut dire une connaissance du cycle menstruel de la femme et de sa fertilité qui aide à déterminer les jours pendant lesquels il est probable qu'elle peut tomber enceinte. Efficace à plus de 95% pour les femmes avec des cycles menstruels entre 26 et 32 jours¹ (a peu près 78% des cycles se trouvent dans cette fourchette²), la MJF repose sur le fait qu'il existe certains jours, lors d'un cycle menstruel d'une femme, où elle peut tomber enceinte. Pour prévenir une grossesse, la femme et son partenaire évitent les rapports sexuels non protégés les jours 8 à 19 du cycle menstruel. Des femmes et des couples qui utilisent la Méthode des Jours Fixes se servent du Collier du Cycle®, collier de perles de couleur, qui les aide à suivre leurs jours féconds.

A propos du counseling de la MJF

Le counseling à l'appui d'une prestation de qualité de la MJF repose sur trois composantes : 1) Evaluer – aider les femmes à juger si la méthode est indiquée pour elles, 2) Informer – expliquer comment fonctionne la méthode, 3) Soutenir – aider les femmes et leur partenaires à prendre en charge les jours féconds. Le counseling pour la MJF peut généralement être fourni lors d'une seule visite. Toutefois, chaque programme ou prestataire jugera si une visite de suivi s'impose et recommandera toujours à la cliente de revenir le cas échéant pour une information et des services supplémentaires.

¹Arévalo M, Jennings V, Sinai I. Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method, *Contraception*. 2002; 65: 333-338.

²Arévalo 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.

A propos de ce Kit

Ce Kit comprend quatre outils qu'un prestataire de soins peut utiliser pour le counseling pour la MJF. Le Kit fournit des instructions sur la manière d'utiliser chaque outil. Contenu de ce Kit :

- Calendrier du prestataire – calendrier avec des instructions pour aider à calculer la longueur du cycle menstruel de la femme. Le prestataire marque la date du premier jour des dernières règles de la femme sur le calendrier, calcule avec elle la date à laquelle commenceront ses prochaines règles et compte les jours entre le premier jour des dernières règles et la veille des prochaines règles. Pendant que tout calendrier peut être utilisé, cette version est incluse pour la convenance du prestataire.
- Listes de vérification pour le dépistage
Visite Initiale – outil qui aide le prestataire à appliquer les critères d'éligibilité de la méthode pour déterminer si la MJF convient à la femme en fonction de la durée de son cycle, des circonstances particulières—comme l'utilisation précédente d'une méthode ou une grossesse récente—et de la relation du couple.

Visite de Suivi – outil qui aide le prestataire à voir si la femme et le couple satisfait encore aux critères d'éligibilité de la méthode et si le couple a des problèmes au niveau de l'utilisation de cette méthode.
- Carte aide mémoire du Collier du Cycle – cet outil fait rappeler au prestataire des points clés à mentionner lors qu'il explique l'utilisation de la méthode. Il y comprend des informations générales sur le Collier du Cycle, comment l'utiliser correctement, et quand une femme doit contacter son prestataire.
- Questions fréquemment posées– liste de questions posées fréquemment concernant la distribution et l'utilisation de la méthode.

Pour de plus amples information et des ressources se rapportant à la MJF et le Collier du Cycle, prières de voir le site Web de l'Institut de la Santé Reproductive (www.irh.org/french).



Calendrier des Prestataires

2005

Janvier

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Février

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |
| | | | | | | |

Mars

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | | | | | |

Avril

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | |

Mai

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | | | | | | |

Juin

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | | | | | | |

Juillet

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

Août

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | | | | | | |

Septembre

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | | | | | | |

Octobre

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Novembre

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| | | | | | | |

Décembre

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | | |

Instructions pour calculer la durée du cycle

- 1) Marquez le premier jour des dernières règles.
- 2) Marquez la date prévue des prochaines règles
- 3) Comptez le nombre de jours à partir du premier jour des dernières règles jusqu'au jour avant la date prévue des prochaines règles.

Le cycle menstruel de la femme commence le premier jour des règles et se termine le jour avant des prochaines règles.



Calendrier des Prestataires

2006

JANVIER

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

FÉVRIER

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

MARS

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

AVRIL

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

MAI

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

JUIN

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

JUILLET

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

AOÛT

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

SEPTEMBRE

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

OCTOBRE

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

NOVEMBRE

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

DÉCEMBRE

| D | L | M | M | J | V | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

Instructions pour calculer la durée du cycle

- 1) Marquez le premier jour des dernières règles.
 - 2) Marquez la date prévue des prochaines règles
 - 3) Comptez le nombre de jours à partir du premier jour des dernières règles jusqu'au jour avant la date prévue des prochaines règles.
- Le cycle menstruel de la femme commence le premier jour des règles et se termine le jour avant des prochaines règles.

Une femme peut utiliser la Méthode des Jours Fixes si elle a des **cycles entre 26 et 32 jours** et si elle et son partenaire peuvent **éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours féconds**. Avec cet outil le prestataire aide la cliente à déterminer si elle satisfait les critères d'éligibilité pour l'utilisation correcte de la méthode.

LES FEMMES AYANT LES CYCLES MENSTRUELS RÉGULIERS QUI DURENT ENTRE 26 ET 32 JOURS

OUI

1. La cliente a-t-elle des cycles réguliers entre 26 et 32 jours ?

NON

- Est-ce que vos règles arrivent généralement à la date prévue ?
- Quel était la date du premier jour de vos règles les plus récentes ?
- Quand attendez-vous vos prochaines règles ?

— Calculez la durée du cycle —

Si la femme ne connaît pas la date de ses dernières règles, demandez :

- Est-ce que vos règles arrivent généralement à la date prévue ?
- Est-ce que vous avez vos règles tous les mois ?

— Déterminez si son cycle est entre 26 et 32 jours —

Les circonstances qui peuvent affecter la durée du cycle

OUI

2. Si elle est en période de post-partum ou elle allaite, est-ce que ses règles sont revenues et a-t-elle eu au moins 3 cycles consécutifs (4 règles) ? Est-ce que son dernier cycle était de 26 à 32 jours ?

NON

OUI

3. Si elle utilisait le contraceptif injectable de deux ou trois mois, est-ce que trois mois se sont passés depuis la dernière injection ? Est-ce que son dernier cycle était de 26 à 32 jours ?

NON

OUI

4. Si elle utilisait les contraceptifs oraux, le « timbre » (patch), l'implant, l'injection contraceptive d'un mois, un DIU hormonale ou la contraception d'urgence, est-ce que ses derniers cycles avant d'utiliser une de ces méthodes étaient de 26 à 32 jours ? Est-ce que son dernier cycle menstruel a duré de 26 à 32 jours ?

NON

OUI

5. Si elle utilisait un DIU non hormonale, est-ce que ses cycles menstruels pendant l'utilisation du DIU duraient de 26 à 32 jours ? Est-ce que son dernier cycle menstruel a duré de 26 à 32 jours ?

NON

OUI

6. Si elle a eu récemment une fausse couche ou un avortement, est-ce que ses cycles étaient de 26 à 32 jours avant qu'elle est tombée enceinte ?

NON

La méthode est appropriée pour la femme. Continuez à la prochaine page.

La méthode n'est peut-être pas appropriée pour la femme en ce moment.

LES COUPLES QUI PEUVENT ÉVITER LES RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS PENDANT LES JOURS FÉCONDS

La méthode est appropriée pour le couple.

La méthode n'est peut-être pas appropriée pour le couple.

OUI

7. Est-ce que les deux partenaires veulent éviter une grossesse en ce moment ?

- Êtes-vous capable de discuter ouvertement et librement avec votre partenaire à propos d'éviter une grossesse pour le moment ?
- Est-ce que vous avez décidé qu'il est important d'éviter une grossesse pour le moment ?
- Est-ce que vous avez discuté l'utilisation d'une méthode de planification familiale ?

NON

OUI

8. Les deux partenaires pensent-ils pouvoir éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où la femme peut tomber enceinte ?

- Comment vous ou votre partenaire vous vous sentirez s'il faut éviter les rapports sexuels non protégés pendant quelques jours successifs ?
- Qu'est-ce que vous allez faire pour prévenir une grossesse pendant les jours féconds ?

NON

OUI

9. Les deux partenaires sont-ils hors de risque d'attraper des infections sexuellement transmissibles ?

- Est-ce que vous courez le risque de contracter des infections sexuellement transmissibles ?

NON

Si la réponse aux questions ci-dessus est **OUI**, alors la méthode est appropriée pour la femme et son partenaire.

Si la réponse est **NON** à une des questions ci-dessus, alors la méthode n'est peut-être pas appropriée en ce moment.

10. Quand est-ce qu'une femme qui satisfait les critères d'éligibilité peut commencer à utiliser la MJF ?

- Si la femme se souvient de la date du premier jour de ses dernières règles, elle peut immédiatement commencer à utiliser la méthode.
- Si la femme ne se rappelle pas de la date de ses dernières règles, elle peut commencer à utiliser la méthode quand ses prochaines règles arrivent.
- Si la femme était récemment enceinte, si elle allaite, ou si elle a récemment utilisé une autre méthode, elle peut commencer à utiliser la méthode quand ses prochaines règles arrivent et si elle satisfait les critères d'éligibilité liées à ses circonstances spécifiques.

Comment utiliser la liste de vérification de la MJF « Visite Initiale »

Qui peut utiliser la MJF ?

Une femme peut utiliser la MJF si elle a des cycles entre 26 et 32 jours et si elle et son partenaire peuvent éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours féconds. Cet outil aide les prestataires à déterminer si la cliente et son partenaire répondent aux critères d'éligibilité de la MJF. Il commence avec des questions par rapport au cycle menstruel de la femme, suivi par d'autres questions sur le comportement du couple.

Les femmes avec les cycles menstruels qui durent entre 26 et 32 jours

La première partie de la liste de vérification commence avec des questions qui aident le prestataire et la femme à déterminer si elle a des cycles menstruels qui durent entre 26 et 32 jours.

1

Est-ce que la femme a des cycles menstruels qui durent entre 26 et 32 jours? Cette question aide le prestataire de soins à déterminer si la femme a des cycles dans la fourchette recommandée pour les utilisatrices de la MJF. Le cycle couvre tous les jours depuis le premier jour de ses dernières règles au jour avant la date prévue de ses prochaines règles. On recommande que le prestataire utilise un calendrier pour calculer la durée de son cycle en marquant sur le calendrier le premier jour de ses règles les plus récentes et le jour où elle pense avoir ses prochaines règles. Ensuite, le prestataire compte les jours pour calculer la durée du cycle.

Questions recommandées : Quelle est la fréquence de vos règles ? Est-ce que vos règles arrivent généralement à la date prévue ? Quel était le premier jour de vos règles les plus récentes ? Quand pensez-vous avoir vos prochaines règles ? Est-ce que vos règles arrivent parfois plus tôt ou plus tard que prévu ? Les femmes ont généralement des cycles menstruels plus ou moins variables. Cette question aide le prestataire à déterminer si la femme a souvent des cycles plus courts ou plus longs.

Si la femme ne se rappelle pas de la date de ses dernières règles, déterminez si son cycle est entre 26 et 32 jours en lui demandant : Est-ce que vous avez vos règles tous les mois ? Est-ce que vos règles arrivent généralement à la date prévue ? La cliente doit répondre « oui » aux deux questions pour vérifier qu'elle a des cycles entre 26 et 32 jours. Avoir des règles environ tous les mois est un bon indicateur que les cycles menstruels de la femme sont dans la fourchette recommandée pour la MJF.

Les femmes avec des circonstances particulières

Les prestataires devraient déterminer si la femme était récemment enceinte, si elle allaite, ou si elle a récemment utilisé ou utilise toujours une méthode hormonale de planification familiale puisque ces circonstances puissent affecter la durée du cycle. Si les circonstances ci-dessous sont pertinentes à la cliente, demandez-lui quelques questions (voir questions no. 2 à 6)

2

Si elle se trouve dans la période du post-partum ou si elle allaite, a-t-elle déjà eu son retour de couches et a-t-elle eu au moins 3 cycles consécutifs (4 fois ses règles)? Est-ce que son dernier cycle a duré entre 26 et 32 jours ? Ces questions aident le prestataire à déterminer si une femme du post-partum ou une femme qui allaite a des cycles menstruels réguliers. Elle ne peut commencer à utiliser la MJF que si elle a eu au moins quatre fois ses règles (3 cycles menstruels consécutifs) avec son dernier cycle dans la fourchette de 26 à 32 jours.

Questions recommandées pour les femmes du post-partum ou les femmes qui allaitent :
Quel âge a votre enfant le plus jeune ? Est-ce que vous allaitez actuellement ? Est-ce que vos règles sont revenues ? Combien de fois avez-vous eu vos règles depuis que votre bébé est né ? Est-ce que vos règles sont régulières ? Est-ce qu'il y avait environ un mois entre vos deux dernières règles?

3

Si elle utilisait l'injection contraceptive de 3 mois, est-ce que trois mois se sont écoulés depuis sa dernière injection ? Est-ce qu'elle a eu son retour de couches ? Est-ce que son dernier cycle a duré entre 26 et 32 jours? L'injection de trois mois entraîne souvent des changements dans le cycle menstruel d'une femme et il est donc important, pour le prestataire, de vérifier que la femme a arrêté d'utiliser la méthode et que trois mois se sont écoulés depuis sa dernière injection. Il est également important de voir si son cycle menstruel le plus récent a duré entre 26 et 32 jours.

Questions recommandées pour les anciennes utilisatrices de l'injection de trois mois :
Quand avez-vous eu la dernière injection ? Quand devriez-vous recevoir la prochaine injection ? Est-ce que vous avez eu vos règles depuis votre dernière injection ? Est-ce que votre dernier cycle était entre 26 et 32 jours ? Avant d'utiliser l'injection, est-ce que vos règles sont arrivées à la date prévue ? Quelle était la fréquence de vos règles ?

4

Si elle utilisait récemment les contraceptifs oraux, le « timbre » (patch), l'implant, l'injection contraceptive d'un mois, un DIU hormonale ou la contraception d'urgence, avait-elle des cycles entre 26 et 32 jours avant d'utiliser une de ces méthodes? Cette question aide à déterminer si la femme avait régulièrement des cycles menstruels entre 26 et 32 jours avant d'utiliser ces méthodes hormonales. Si la femme utilise encore la pilule au moment où elle reçoit un counseling sur la MJF, on lui conseille de terminer la plaquette actuelle et de commencer à utiliser la MJF le jour où commencent ses prochaines règles. Si une femme utilise encore d'autres méthodes hormonales, on lui conseille de commencer à utiliser la MJF le jour où commencent ses prochaines règles.

5

Si elle avait un DIU non hormonale, avait-elle des cycles entre 26 et 32 jours pendant qu'elle utilisait le DIU non hormonale? Est-ce que son dernier cycle a duré entre 26 et 32 jours? Ces questions permettent de vérifier qu'elle avait des cycles entre 26 et 32 jours pendant qu'elle utilisait la DIU. Si une femme a encore un DIU au moment où elle reçoit des informations sur la MJF, elle peut utiliser le Collier du Cycle pour suivre ses cycles jusqu'à son DIU est retiré. On doit lui conseiller qu'il arrive souvent un peu de saignement quand on retire un DIU. On ne doit pas confondre ce saignement avec des règles. Une fois le DIU est retiré, elle peut commencer à utiliser la MJF immédiatement si elle se rappelle le premier jour de ses dernières règles. Si elle ne se rappelle pas du premier jour de ses dernières règles, on lui conseille de commencer à utiliser la MJF le jour où commencent ses prochaines règles.

6

Si elle a eu récemment une fausse couche ou un avortement, avait-elle des cycles entre 26 et 32 jours avant de tomber enceinte? Cette question permet de déterminer si la cliente avait des cycles menstruels entre 26 et 32 jours avant de tomber enceinte. Dans l'affirmative, la femme peut commencer à utiliser la MJF le jour de ses prochaines règles.

Questions recommandées pour une femme qui a eu récemment une fausse couche ou avortement : Avant de tomber enceinte, est-ce que vos règles arrivaient à la date prévue ? Est-ce que les saignements dus à l'interruption de la grossesse se sont arrêtés ? Est-ce que vous avez de nouveau vos règles ?

Les couples qui peuvent éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours féconds.

Cette partie de la liste de vérification permet de mettre à jour et d'expliquer les questions concernant la relation au sein du couple et de déterminer s'ils peuvent utiliser correctement la méthode. En général, elle aide le prestataire à déterminer si la méthode convient au couple en fonction de leur relation et du degré de communication entre eux, s'il existe un risque de contracter une IST et s'ils sont en mesure de prendre en charge les jours féconds de la femme.

7

Est-ce que les deux partenaires souhaitent éviter une grossesse pour le moment? Cette question est importante pour confirmer que les deux partenaires ne veulent pas une grossesse pour le moment, si les deux sont d'accord pour utiliser la méthode et s'ils sont motivés pour éviter les rapports sexuels non protégés. Un désaccord entre les partenaires concernant les intentions de grossesse rendra difficile au couple d'éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours des perles blanches—condition essentielle à la MJF. Si le couple ne se communique pas ouvertement concernant les intentions de grossesse, ou si le couple n'est pas d'accord d'éviter une grossesse, alors la MJF sera peut-être difficile à utiliser pour le couple.

Question recommandée : Etes-vous capable de discuter ouvertement et librement avec votre partenaire à propos du souhait d'avoir des enfants ? Est-ce que vous et votre partenaire avez parlé de quand vous désirez avoir un enfant (votre prochain enfant) ?

Est-ce que vous avez décidé ensemble qu'il est important d'éviter une grossesse pour le moment ? Est-ce que vous avez discuté l'utilisation d'une méthode de planification familiale ?

8

Est-ce que les partenaires pensent qu'ils sont en mesure d'éviter les rapports sexuels non protégés les jours où la femme peut tomber enceinte? Cette question aide l'utilisatrice et le prestataire à déterminer si le couple aura peut-être des problèmes pour éviter les rapports sexuels non protégés. Cette question cherche également à identifier si la femme est capable de dire à son partenaire un jour donné qu'elle veut ou ne veut pas avoir de rapports sexuels et si le partenaire respect et soutient cet décision.

Questions recommandées : A votre avis, comment votre partenaire se sentira s'il faut éviter les rapports sexuels non protégés les jours des perles blanches ? Et vous ? Qu'est-ce que vous allez faire, vous et votre partenaire, pour prévenir une grossesse pendant les jours féconds ? Avez-vous deux discute de ça ? Est-ce que vous pouvez imaginer des situations pendant lesquelles le fait d'éviter les rapports sexuels causera des problèmes dans votre relation ? Comment votre partenaire a réagit quand vous ne vouliez pas avoir les rapports sexuels non protégés ? Comment entretenez-vous la communication avec votre partenaire pour parler des jours où vous pouvez avoir des relations sexuelles ? Etes-vous capable de discuter ouvertement et librement avec votre partenaire pour décider quand d'avoir ou de ne pas avoir des rapports sexuels ? Quels sont les problèmes que vous pensez avoir, vous et votre partenaire, concernant l'utilisation de cette méthode ?

9

Les partenaires sont-ils hors de risque d'attraper des infections sexuellement transmissibles? Cette question aide à déterminer si la femme pense qu'elle ou son partenaire sont exposés au risque de contracter une infection sexuellement transmissible (IST) et l'informe que la MJF ne les protège pas contre le VIH/SIDA ou les IST. Dans les cas où l'un ou l'autre des partenaires a des relations sexuelles avec plusieurs personnes, il existe ce risque.

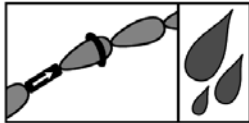
Questions recommandées : Les personnes qui ont des rapports sexuels avec plus d'une personne courent le risque de contracter une infection sexuellement transmissible. Depuis vous étiez en relation avec votre partenaire, est-ce que vous ou votre partenaire n'avez jamais eu une infection sexuellement transmissible? A votre avis, est-ce que vous-même ou votre partenaire, pourrait être exposé au risque de contracter une infection sexuellement transmissible ?

Quand est-ce qu'une femme qui satisfait les critères d'éligibilité commence à utiliser la MJF ? Si la cliente satisfait les critères d'éligibilité et elle a décidé d'utiliser la MJF, aidez-la à déterminer quand elle peut commencer à l'utiliser.

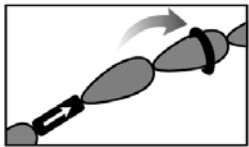
- Les femmes qui se rappellent de la date du premier jour de leurs dernières règles peuvent commencer à utiliser immédiatement la méthode en mettant l'anneau sur la perle correspondante. Si la femme a dépassé le 7^{ième} jour du cycle lors du commencement de la MJF, conseillez-la qu'une possibilité existe qu'elle soit déjà enceinte si elle a eu des rapports sexuels non protégés pendant ce cycle.
- Les femmes qui ne se rappellent pas la date du début de leurs dernières règles peuvent commencer à utiliser la MJF le premier jour de leurs prochaines règles. Entretemps, elles doivent utiliser une autre méthode.
- Les femmes en période du post-partum ou qui allaitent doivent attendre avoir quatre règles et le dernier cycle doit durer être entre 26 et 32 jours avant de commencer à utiliser la MJF.
- Les femmes qui ont récemment utilisé des injections de trois mois doivent attendre que trois mois se sont écoulés depuis leur dernière injection et que le dernier cycle a duré entre 26 et 32 jours.
- Les femmes qui ont arrêté récemment la pilule ou d'autres méthodes hormonales, et les femmes qui ont eu une fausse couche, un avortement ou qui ont utilisé une contraception d'urgence peuvent commencer l'utilisation de la MJF le premier jour de leurs prochaines règles. Entretemps, elles doivent utiliser une autre méthode.

INFORMATION GÉNÉRALE

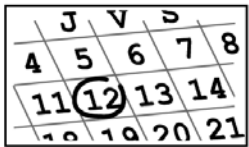
- Le Collier du cycle est basé sur une méthode naturelle de planification familiale appelée La Méthode des Jours Fixes. Cette méthode est efficace à plus de 95% si elle est utilisée correctement.
- Le Collier du Cycle permet à la femme de savoir quels jours elle peut tomber enceinte. L'utilisation du Collier du Cycle permet à la femme de savoir quels jours du cycle menstruel elle doit éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection pour ne pas tomber enceinte.
- Le Collier du Cycle représente le cycle menstruel. Le cycle menstruel commence le premier jour des règles (saignement menstruel) et finit le jour précédant les règles suivantes. Chaque perle représente un jour du cycle. La perle ROUGE représente le premier jour des règles. Les perles BLANCHES représentent les jours où la femme PEUT TOMBER ENCEINTE. Les perles MARRON représentent les jours où il est peu probable que la femme tombe enceinte.
- Une femme peut utiliser cette méthode si elle a des cycles qui durent de 26 à 32 jours. Pour l'utiliser correctement, le couple doit éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où la femme peut tomber enceinte.

INSTRUCTIONS D'EMPLOI


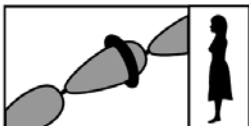
Le premier jour de vos règles, déplacez l'anneau noir sur la perle ROUGE. Enregistrez ce jour sur votre calendrier.



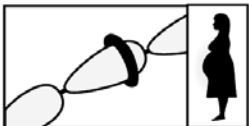
Chaque matin déplacez l'anneau sur la perle suivante. Déplacez toujours l'anneau dans la direction de la flèche, de la partie étroite vers le bout large. Déplacez l'anneau même les jours où vous avez vos règles.



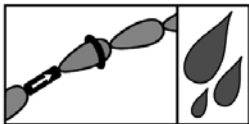
Si vous ne vous souvenez pas si vous avez déplacé l'anneau, vérifiez votre calendrier pour voir quel jour vos règles ont commencé. Comptez le nombre de jours depuis le premier jour de vos règles et déplacez l'anneau sur le même nombre de perles en commençant par la perle ROUGE.



Lorsque l'anneau est sur une perle MARRON, vous pouvez avoir des relations sexuelles sans protection. Ce sont les jours où il est peu probable que vous tombiez enceinte.



Lorsque l'anneau est sur une perle BLANCHE, n'ayez pas de rapports sexuels sans protection. Ce sont les jours où vous pouvez tomber enceinte si vous avez des rapports sans protection.



Le jour où vos prochaines règles commencent, déplacez l'anneau sur la perle ROUGE. Sautez toutes les perles restantes. Vos règles indiquent qu'un nouveau cycle menstruel a commencé.



Contactez votre prestataire si vos règles arrivent avant que vous ayez mis l'anneau sur la perle MARRON FONCÉ. Contactez-le également si vos règles n'ont pas commencé le jour après avoir mis l'anneau sur la dernière perle MARRON.

Contactez également votre prestataire :

- S'il vous arrive de saigner entre les règles.
- Si vous pensez que vous avez peut-être une maladie sexuellement transmissible.
- Si vous avez eu des rapports sexuels sans protection un jour de perle BLANCHE.



Qui peut continuer à utiliser la méthode ?

Liste de Vérification – Visite de Suivi

La méthode est toujours appropriée pour la femme.

LES FEMMES QUI ONT TOUJOURS LES CYCLES ENTRE 26 ET 32 JOURS

- OUI 1. Ses cycles menstruels durent-ils de 26 à 32 jours? NON
- OUI 2. Est-ce que son dernier cycle menstruel a duré de 26 à 32 jours? NON

La méthode n'est peut-être pas appropriée pour la femme en ce moment.

LES COUPLES QUI PEUVENT TOUJOURS ÉVITER LES RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS PENDANT LES JOURS FÉCONDS

- OUI 3. Est-ce que les deux partenaires veulent toujours éviter une grossesse en ce moment? NON
- OUI 4. Le couple peut-il éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où la femme peut tomber enceinte (les jours de perles blanches)? NON
- OUI 5. Les deux partenaires ne risquent-ils pas d'attraper des infections sexuellement transmissibles? NON
- OUI 6. Les deux partenaires sont-ils satisfaits de la méthode et veulent-ils continuer de l'utiliser? NON
- OUI 7. Le couple est-il capable d'utiliser le Collier du Cycle correctement? NON

Si la réponse aux questions ci-dessus continue à être **OUI**, alors la méthode est toujours appropriée pour la femme et son partenaire.

Si la réponse est **NON** à une des questions ci-dessus, alors la méthode n'est peut-être plus appropriée.

H

Comment utiliser la liste de vérification de la MJF « Visite de Suivi »

Qui peut continuer à utiliser la MJF ?

Une femme peut continuer à utiliser la méthode si ses cycles menstruels sont toujours entre 26 et 32 jours et si elle et son partenaire peuvent éviter des rapports sexuels non protégés lors des jours féconds.

Des femmes qui continuent à avoir des cycles menstruels entre 26 et 32 jours

Une visite de suivi pour la MJF n'est pas requise. Toutefois, chaque programme ou prestataire jugera si une visite de suivi est nécessaire dans une telle situation et recommandera toujours à la cliente de revenir le cas échéant pour une information et des services supplémentaires. Cette section de la liste de vérification cherche à aider le prestataire à déterminer si la femme a toujours les cycles entre 26 et 32 jours.

1

Avait-elle des cycles menstruels qui durent entre 26 et 32 jours ? Cette question vise à aider le prestataire des soins à déterminer si la femme continue à avoir des cycles qui se situent dans la fourchette recommandée pour les utilisatrices de la MJF. Vérifiez le calendrier de la femme pour voir si elle avait des cycles plus courts que 26 jours ou plus longs que 32 jours. Toutes les femmes ont des cycles menstruels plus ou moins variables. Si elle n'a eu qu'un seul cycle en dehors de la range entre 26 et 32 jours, dites-lui qu'elle peut continuer à utiliser la méthode. Pourtant, elle devrait faire davantage attention à la durée de son cycle. Si la femme a deux cycles en dehors de la limite 26-32 jours par an, on lui recommandera d'envisager une autre méthode.

Questions recommandées : Est-ce que vos dernières règles étaient des règles normales pour vous ? Est-ce que vos règles ont commencé avant que vous ayez mis l'anneau sur la perle marron foncé ? Avez-vous jamais déplacé l'anneau sur la dernière perle marron sans avoir vu vos règles le lendemain ? Avez-vous eu des saignements entre vos règles ? En cas de saignotement, indiquez à la cliente que c'est un signe normal de l'ovulation imminente plutôt qu'un signe d'un problème de santé. Sinon, donnez-lui tous les conseils, tel qu'indiqué dans les directives pour la prestation de services ou orientez-la vers d'autres services pour évaluer un saignement vaginal inhabituel.

2

Est-ce que son cycle le plus récent était entre 26 et 32 jours ? Cette question rappelle au prestataire qu'il faut à nouveau calculer la durée du cycle de l'utilisatrice pour vérifier qu'elle se situe toujours dans cette fourchette de 26-32 jours. On recommande que le prestataire utilise un calendrier pour calculer la durée de son cycle en marquant sur le calendrier le premier jour de ses règles les plus récentes et le jour où elle pense avoir ses prochaines règles. Ensuite, le prestataire compte les jours pour calculer la durée du cycle de la femme.

Questions recommandées : Quel était le premier jour de vos règles les plus récentes ? Quand pensez-vous avoir vos prochaines règles ?

Des couples qui peuvent continuer à éviter des rapports sexuels non protégés lors des jours féconds

Cette section de la liste de vérification vise à mettre à jour et à expliquer les questions se rapportant à la relation entre les partenaires et à évaluer s'ils utilisent correctement la méthode.

3

Est-ce que les deux partenaires souhaitent encore éviter une grossesse pour le moment ? Cette question est importante pour confirmer que les deux partenaires veulent toujours éviter une grossesse et qu'ils sont tous les deux encore motivés à utiliser correctement la méthode.

Question recommandée : Est-ce que vous-même et votre partenaire, vous êtes toujours d'accord pour ne pas vouloir d'enfant pour le moment ? Avez-vous eu des conflits par rapport à éviter la grossesse depuis vous avez commencé à utiliser la MJF ? Comment vous avez adressé ce conflit ?

4

Est ce que le couple est capable d'éviter des rapports sexuels non protégés aux jours où la femme peut tomber enceinte (jours des perles blanches)? Cette question vise à aider l'utilisatrice et le prestataire à voir si le couple a des problèmes pour éviter les rapports sexuels non protégés. La question veut également identifier si la femme a été en mesure de dire à son partenaire à un jour donné qu'elle souhaite ou ne souhaite pas avoir des relations sexuelles et si ceci a créé des désaccords dans leur foyer.

Questions recommandées : Comment va l'utilisation de la méthode pour vous et votre partenaire ? Est-ce que vous avez parlé entre vous du besoin d'éviter les rapports sexuels non protégés les jours où vous pouvez tomber enceinte ? Est-ce que vous vous êtes mis d'accord sur ce que vous allez faire pendant ces jours ? Qu'est-ce que vous faites, vous et votre partenaire, pour prévenir une grossesse pendant les jours féconds ? Est-ce que cette stratégie vous convient ? Est-ce qu'elle convient à votre partenaire ? Qui s'occupe de suivre votre cycle pour savoir sur quels jours vous pouvez avoir des rapports sexuels et quels jours vous devez éviter des rapports sexuels non protégés ? Comment entretenez-vous la communication avec votre partenaire pour parler des jours où vous

pouvez avoir des relations sexuelles ? Est-ce que vous-même ou votre partenaire avez déjà eu envie d'avoir des rapports sexuels le jour où vous pouvez tomber enceinte ? Qu'avez-vous fait ? Est-ce que ça causait des désaccords dans votre foyer ? Avez-vous des problèmes avec la méthode ?

5

Les partenaires sont-ils hors de risque de contracter des infections sexuellement transmissibles ? Cette question voit si la femme pense qu'elle et son partenaire ne sont toujours pas exposés au risque de contracter une infection sexuellement transmissible (IST) et lui rappelle que la MJF ne les protège pas contre le VIH/SIDA ou les IST. Dans les cas où l'un ou l'autre des partenaires a des relations sexuelles avec plus d'une personne, il existe ce risque.

Questions recommandées : Les personnes qui ont des rapports sexuels avec plus d'une personne courent le risque de contracter une infection sexuellement transmissible et cette méthode ne protège pas contre ce type d'infection. Depuis que vous utilisez la MJF, est-ce que vous ou votre partenaire avez jamais été diagnostiqués comme ayant une infection sexuellement transmissible? Croyez-vous toujours que vous et votre partenaire n'êtes pas exposés au risque de contracter une infection sexuellement transmissible ?

6

Est-ce que les deux partenaires sont satisfaits de la méthode et est-ce qu'ils souhaitent continuer à l'utiliser ? Cette question cherche à déterminer si les utilisateurs sont satisfaits avec la méthode et s'ils souhaitent continuer à l'utiliser.

Questions recommandées : Est-ce que vous-même et votre partenaire, vous êtes satisfaits de la méthode ? Qu'est-ce que vous appréciez à propos de cette méthode ? Y-a-t il quelque chose que vous ou votre partenaire n'aimez pas à propos de cette méthode? En avez-vous discuté avec votre partenaire? Etes-vous parvenus à résoudre ce problème ou voudriez- vous considérer une autre méthode ?

7

Est-ce que le couple est capable d'utiliser correctement le Collier du Cycle ? Cette question rappelle au prestataire qu'il doit déterminer si la femme utilise correctement le Collier du Cycle et lui poser certaines questions générales sur la manière dont elle utilise le Collier.

Questions recommandées : Est-ce que vous pouvez m'expliquer comment vous utilisez votre Collier du Cycle ? Quand est-ce que vous déplacez généralement l'anneau de votre Collier du Cycle ? Où est-ce que vous laissez le Collier du Cycle dans la maison ? Est-ce que vous arrivez à vous rappeler qu'il faut déplacer l'anneau chaque jour ? Qu'est-ce que vous faites si vous oubliez de déplacer l'anneau ? Est-ce que votre partenaire vous aide à déplacer l'anneau ou à vous rappeler qu'il faut le déplacer ?

Méthode des Jours Fixes de Planification Familiale

Questions fréquemment posées par les prestataires et les clients

Que se passe-t-il si une femme ne se rappelle pas si elle a déplacé l'anneau sur son Collier du Cycle ?

Nous recommandons qu'une femme qui utilise le Collier du Cycle utilise également un calendrier pour marquer le premier jour de son cycle – le jour où commencent ses règles. Ainsi, si elle ne se rappelle plus si elle a déplacé ou non l'anneau ce jour-là ou si elle l'a déplacé de manière accidentelle, elle peut consulter son calendrier. Elle compte les jours à partir du premier jour de ses règles jusqu'à aujourd'hui et ensuite, elle compte le même nombre de perles. L'anneau devrait se trouver sur la perle correspondante.

Comment les couples prennent-ils en charge la période féconde de 12 jours ?

Les couples utilisent diverses options pendant la période féconde. La méthode permet aux utilisatrices de connaître les jours pendant le cycle menstruel où il existe une possibilité de grossesse. Des couples qui utilisent la MJF peuvent gérer les jours féconds en plusieurs façons. Certains utilisateurs s'abstiennent des relations sexuelles lors de ces jours. D'autres utilisent des méthodes barrières, telles que le préservatif, pendant les jours féconds. C'est une communication ouverte entre les deux partenaires qui est la chose la plus importante pour prendre en charge la période féconde.

Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle a eu récemment un bébé et qu'elle n'a pas encore eu son retour des règles ?

Non, elle doit attendre d'avoir ses règles. Dès qu'elle a eu quatre règles (ça veut dire trois cycles) et si le cycle le plus récent durait entre 26 et 32 jours, elle peut commencer à utiliser la MJF.

Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle allaite ?

Cela dépend. Si une femme allaite, mais qu'elle n'a pas encore eu ses règles depuis la naissance de son bébé, cette méthode n'est pas indiquée pour elle. Elle doit attendre jusqu'à ce qu'elle ait à nouveau ses règles. Même ainsi, il est important de comprendre que les femmes qui allaitent ont probablement des cycles moins réguliers que

d'autres femmes. Cela est dû aux hormones dans leurs corps qui sont le résultat de l'allaitement. Si une femme qui allaite souhaite utiliser la MJF, elle devrait attendre d'avoir eu au moins quatre règles (ça veut dire trois cycles) et que son dernier cycle ait duré entre 26 et 32 jours.

Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle vient juste d'arrêter de prendre la pilule ?

Oui, si elle avait des cycles qui duraient entre 26 et 32 jours avant de commencer à prendre la pilule. Si elle prend encore la pilule et souhaite utiliser la MJF, nous recommandons qu'elle termine la plaquette actuelle pour son cycle actuel. Ensuite, le premier jour de ses prochaines règles, elle peut commencer à utiliser la méthode. Si elle a déjà arrêté de prendre la pilule, elle devrait attendre d'avoir ses prochaines règles avant de commencer à utiliser la méthode.

Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle vient juste d'arrêter de prendre une forme injectable de contraception ?

Cela dépend. Si une femme a eu récemment l'injection d'un mois, elle peut utiliser la MJF dès qu'elle a ses prochaines règles, si ses cycles avant qu'elle n'ait commencé à utiliser l'injection d'un mois duraient habituellement entre 26 et 32 jours. Par contre, si la femme a pris une injection de trois mois, il faudra un certain temps avant que ses cycles ne reviennent à la normale. Elle devra donc attendre jusqu'à trois mois se soient écoulés depuis qu'elle a eu la dernière injection, et jusqu'elle ait eu un cycle qui durait entre 26 et 32 jours. Ensuite, elle peut commencer à utiliser la MJF.

Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle vient juste d'arrêter d'utiliser un DIU non hormonale ?

Oui, du moment qu'elle avait des cycles qui duraient entre 26 et 32 jours pendant l'utilisation du DIU. Le DIU ne change pas la durée du cycle d'une femme.

Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle a eu récemment une contraception d'urgence ?

Oui, si ses cycles sont habituellement entre 26 et 32 jours. Si elle utilise la contraception d'urgence, elle devrait attendre d'avoir ses prochaines règles (à ne pas confondre avec les saignements associés à l'utilisation de la contraception d'urgence) et ensuite, elle peut commencer à utiliser la méthode. Généralement, quand une femme a utilisé la contraception d'urgence, le cycle pendant lequel elle l'a utilisé est affecté par les hormones dans la pilule de contraception d'urgence. Mais dès

qu'elle a ses prochaines règles, elle reviendra probablement à sa durée habituelle du cycle.

Est-ce qu'une femme peut utiliser la MJF si elle a eu récemment un avortement ou une fausse couche ?

Oui, si ses cycles sont habituellement entre 26 et 32 jours. Si elle a eu récemment un avortement ou une fausse couche, elle devrait attendre d'avoir ses prochaines règles (à ne pas confondre avec les saignements associés avec l'avortement ou à la fausse couche) et ensuite, elle peut commencer à utiliser la méthode.

Pourquoi l'insertion avec les instructions pour le Collier du Cycle indique que toutes les femmes commencent à utiliser le Collier du Cycle le premier jour de leurs prochaines règles et que le matériel pour le prestataire recommande qu'une femme commence à utiliser immédiatement la méthode si elle se rappelle la date du premier jour de ses dernières règles ?

L'insertion avec les instructions a été mise au point en supposant qu'une femme pourrait acheter elle-même le Collier du Cycle et commence à l'utiliser sans consulter un prestataire de soins. Dans ce cas on recommande qu'elle commence à utiliser la méthode le premier jour de ses prochaines règles pour qu'elle soit tout à fait certaine de la date à laquelle elle a démarré la méthode. Par ailleurs, le matériel pour le prestataire recommande qu'on laisse les femmes commencer immédiatement l'utilisation de la méthode – du moment qu'elle peut se rappeler la date du premier jour de ses dernières règles et qu'elle réponde à tous les autres critères d'éligibilité. Le fait qu'elle connaisse la date du premier jour de ses dernières règles lui permet de savoir exactement où elle doit mettre l'anneau sur le Collier du Cycle et ensuite, elle peut commencer à utiliser la Méthode des Jours Fixes. Le fait de commencer à utiliser la méthode à n'importe quel moment du cycle demande que le prestataire vérifie si la cliente est en mesure de se rappeler exactement le premier jour de ses dernières règles. En cas de doute, elle devrait commencer la méthode le premier jour de ses prochaines règles.

Que se passe-t-il si la femme pense qu'elle pourrait être enceinte ?

Si une femme pense qu'elle pourrait être enceinte ou si 42 jours ou plus se sont écoulés depuis ses dernières règles, on lui proposera de passer un test de grossesse ou on l'orientera vers les services compétents pour passer ce test. Si le test de grossesse est négatif et si c'est la première fois que son cycle est en dehors de la fourchette recommandée des 26-32 jours, elle peut continuer à utiliser avec prudence la méthode. Elle devra revenir si elle a à nouveau un retard des règles. Si le test est positif, on lui donnera les conseils adéquats et on l'orientera vers les consultations prénatales.

Que se passe-t-il si la femme indique qu'elle a des saignements entre les règles ?

En cas de saignements, il faut lui dire que c'est un signe normal de l'ovulation imminente plutôt qu'un signe d'un problème de santé. Sinon, on lui donnera les conseils en fonction

des directives ou on l'enverra vers les services compétents pour faire une évaluation des saignements vaginaux inhabituels.

Quand est-ce que la femme doit déplacer l'anneau sur la perle rouge : quand elle commence à voir de légers saignements ou quand les saignements sont plus abondants ?

Elle devrait déplacer l'anneau sur la perle rouge le premier jour où elle note les premiers saignements, quelle que soit l'abondance des saignements.

Qu'est-ce qui se passe si la femme voit ses règles avant d'arriver à la perle marron foncé ?

Cela signifie que son cycle menstruel a moins de 26 jours. Si cela survient plus d'une fois par an, le Collier du Cycle ne lui convient pas.

Qu'est-ce qui se passe si la femme arrive à la dernière perle marron sur le collier et qu'elle n'a pas encore eu ses règles ?

Si elle ne voit pas ses règles le jour après qu'elle a déplacé l'anneau sur la dernière perle marron, cela signifie que son cycle menstruel a plus de 32 jours. Si cela arrive plus d'une fois par an, le Collier du Cycle ne lui convient pas.

Est-ce que cette méthode protège contre les MST ?

Non. Comme la plupart des méthodes de planification familiale, la MJF ne protège pas contre les MST. Si une femme pense qu'elle ou son partenaire court un risque de contracter une MST, ou si elle pense qu'elle pourrait avoir une MST, elle devrait consulter immédiatement son médecin.

La majorité de mes clientes ont des cycles plus court que 32 jours, alors elles sont obligées de sauter plusieurs perles chaque mois quand elles commencent leurs règles. Est-ce que ça ne serait pas mieux d'enlever quelques perles de leurs colliers pour les rendre plus personnalisées et facile à utiliser ?

Le collier a été conçu avec 32 perles pour aider la cliente à suivre la durée de ses cycles et à savoir si elle a un cycle plus long que 32 jours. Si ça se passe plus d'une fois dans une période de douze mois, la MJF n'est pas appropriée pour la cliente et elle doit changer à une autre méthode. (Sinon, elle court un plus grand risque de tomber enceinte.)

Si une cliente enlève quelques perles, elle ne pourrait pas savoir si elle a un cycle plus long que 32 jours ou si elle a un cycle plus long que le collier coupé. Par exemple, si elle enlève deux perles, il sera assez facile de savoir si elle a un cycle plus long que 30 jours, mais il sera plus difficile à calculer la durée du cycle au-delà de 30 jours. Une risque de grossesse plus élevée ne vaut pas la peine de sauver quelques instants chaque mois pour sauter les perles restants.

Pour de plus amples informations, prière de contacter:

Institute for Reproductive Health, Georgetown University
4301 Connecticut Ave. NW, Suite 310, Washington, DC 20008
www.irh.org/french