

## Notes Finales

perle marron foncé, elles ont un cycle court (moins de 26 jours) et si elles n'ont pas encore leurs règles un jour après avoir déplacé l'anneau sur la dernière perle marron, elles ont un cycle long (plus de 32 jours). On leur conseille de changer à une autre méthode si cela survient deux fois sur une période de 12 mois. Le Collier du Cycle permet de suivre facilement le cycle et de voir donc si on peut continuer à utiliser la méthode ou s'il faut changer de méthode.

### Conclusion

Si une femme n'utilise pas de méthode de PF, elle court un risque de 30% de tomber enceinte pendant chaque cycle.<sup>10</sup> Retarder la fourniture de la MJF à des femmes qui ne connaissent pas avec exactitude la durée de leurs cycles constitue une barrière médicale inutile qui les expose au risque de grossesse plus élevé que celui lié à l'utilisation de la MJF pendant un cycle en dehors de la fourchette recommandée (26-32 jours). Les utilisatrices de la MJF restent protégées dans une certaine mesure même si elles ont des cycles qui sont parfois en dehors de la fourchette de 26 à 32 jours.<sup>11</sup> Un bon dépistage permet de déterminer la recevabilité de la méthode et un suivi continu de la durée du cycle permet aux femmes d'identifier les changements dans la durée du cycle indiquant qu'elles doivent peut-être passer à une autre méthode.

Par conséquent, on recommande que les prestataires utilisent la liste de vérification pour évaluer si la méthode est appropriée et qu'ils écartent les raisons qui pourraient causer un report ou un refus de la fourniture de la méthode, notamment lorsqu'il s'agit de détermination de la durée et de la régularité du cycle menstruel. Avec la liste de vérification, les prestataires :

- Aident les femmes à déterminer aussi proche que possible la date de leurs dernières règles et la date prévue des prochaines règles ;
- Demandent aux femmes qui ne connaissent pas la date exacte de leurs dernières règles si elles les ont généralement plus ou moins quand elles s'y attendent et à un mois d'intervalle ; et
- Soulignent l'importance d'utiliser le Collier du Cycle pour suivre la durée du cycle.

S'ils suivent ces recommandations, les prestataires vérifieront que les femmes qui souhaitent utiliser la MJF et qui répondent aux critères de recevabilité recevront la méthode qu'elles ont choisie.

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas les opinions de l'Agence des États-Unis pour le Développement international (USAID) ou de Georgetown University. Cette publication a reçu un soutien de l'USAID aux termes de l'accord collaborateur HRN-A-00-97-00011-00.

L'Institut de la Santé Reproductive fait des recherches et apporte une assistance technique pour élargir l'accès aux méthodes naturelles de planification familiale et améliorer les options pour les femmes et les couples dans le monde entier.

Pour de plus amples informations, contacter nous à :  
Institute for Reproductive Health  
4301 Connecticut Ave., Suite 310  
Washington, DC 20008  
irhinfo@georgetown.edu  
ou visiter notre site web à [www.irh.org/french](http://www.irh.org/french)

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

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

<sup>2</sup> Bertrand J, Hardee K, Magnani R, Angle, M. Access, Quality of Care and Medical Barriers in Family Planning Programs. *International Family Planning Perspectives*. 1995; 21:64-74.

<sup>3</sup> USAID's Office of Population and Reproductive Health. Barriers to Access and Quality. Maximizing Access to Quality (MAQ) Exchange. Available at: <http://www.maqweb.org/maqslides/powerpoint/Theme1/Accbar/barriers.pdf>. Accessed May 15, 2005.

<sup>4</sup> OMS. Critères de recevabilité pour l'adoption et l'utilisation continue de méthodes contraceptives. 2005.

<sup>5</sup> Arevalo 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.

<sup>6</sup> Creinin et d'autres ont trouvé « une bonne corrélation entre la durée du cycle telle qu'est estimée par les femmes et la moyenne des durées effectives des cycles. » Creinin M, Keverlin S, Meyn L. How regular is regular? An analysis of menstrual cycle regularity. *Contraception*. 2004; 70: 289-292.

<sup>7</sup> Morroni C, Grams M, Tiezzi L, Westhoff C. Immediate monthly combination contraception to facilitate initiation of Depo. *Contraception*, 2004.

<sup>8</sup> Vollman RF, The menstrual cycle, in Friedman E, ed. Major Problems in Obstetrics and Gynecology, W.B. Saunders Co., Philadelphia. 1977.

<sup>9</sup> Sinai I, Jennings V, Arevalo M. The importance of screening and monitoring: the Standard Days Method and cycle regularity. *Contraception*. 2004; 69:201-206.

<sup>10</sup> Wilcox A.J., Dunson D, Baird D. The timing of the fertile window in the menstrual cycle; day specific estimates from a prospective study. *British Medical Journal*. 2000 ; 321:1259-62.

<sup>11</sup> La probabilité théorique de grossesse suite à des rapports sexuels non protégés pour les femmes utilisant la MJF n'est que légèrement plus élevée si la femme a occasionnellement des cycles en dehors de la fourchette des 26-32 jours—jusqu'au deux cycles pendant une année—que pour des femmes avec des cycles toujours dans la fourchette entre 26 et 32 jours. Sinai I, Jennings V, Arevalo M. The importance of screening and monitoring: the Standard Days Method and cycle regularity. *Contraception*. 2004; 69:201-206.

## Réduire les Obstacles à la Prestation de la Méthode de Jours Fixes\*

**DANS LE MONDE**, on a réussi à introduire avec succès la Méthode des Jours Fixes aux programmes de planification familiale, de santé de la reproduction et de développement communautaire. Dans certains endroits toutefois, des barrières se dressent encore à la fourniture de cette méthode. Souvent le prestataire refuse la méthode à la cliente ou encore demande à celle-ci de revenir pour une autre visite alors que ce n'est pas nécessaire et nullement justifié pour des raisons médicales. En effet, le seul critère médical pour l'utilisation de la Méthode des Jours Fixes, c'est que les femmes ont des cycles qui durent entre 26 et 32 jours. L'Institut de la Santé Reproductive a mis au point une procédure de dépistage, élaborée dans une liste de vérification avec des questions simples, qui aide les prestataires à évaluer correctement si le cycle d'une femme se situe dans cette fourchette.

### Introduction

La Méthode des Jours Fixes\* (MJF) est une méthode naturelle de planification familiale (PF) qui est efficace à plus de 95% si elle est utilisée correctement par des femmes avec des cycles menstruels entre 26 et 32 jours.<sup>1</sup> Pour l'utiliser correctement, il faut également s'abstenir de tout rapport sexuel non protégé du 8<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> jour du cycle.

La MJF a été ajoutée aux programmes partout dans le monde et beaucoup de prestataires constatent qu'elle est utilisée correctement par les femmes instruites ainsi que analphabètes. Dans certains endroits pourtant, des barrières se dressent encore à son utilisation.

Les barrières médicales « ne se justifient nullement du point de vue scientifique et empêchent sans aucune bonne raison les clients d'utiliser la méthode qu'elles ont choisie »

*International Family Planning Perspectives, 1995*

## Barrières médicales : quelles sont-elles et comment bloquent-elles l'accès aux services ?

Les barrières médicales « ne se justifient nullement du point de vue scientifique et empêchent sans aucune bonne raison les clientes d'utiliser la méthode qu'elles ont choisie. » Elles reposent partiellement sur des interdits médicaux qui bloquent l'accès aux services de PF.<sup>2</sup> Les barrières s'insinuent dans les politiques réglementaires nationales, les politiques des institutions ou dans les actions du prestataire. Parfois, leur effet ne se fait pas ressentir de suite car souvent on juge de telles pratiques normales et habituelles.

Outre les politiques plus officielles, les prestataires érigent parfois leurs propres barrières en interprétant à tort les directives, en imposant leurs opinions personnelles quant à l'adéquation de certaines méthodes, ou encore en demandant aux clientes de suivre des procédures médicales inutiles avant de commencer à utiliser un contraceptif.<sup>3</sup> A cause de ces barrières, les clientes ne peuvent pas recevoir le service ou la méthode qu'elles souhaitent ou alors elles doivent attendre et revenir pour une autre visite qui n'est pas nécessaire ni justifiée du point de vue médical. Ces barrières expliquent pour une grande part le besoin non satisfait de PF.<sup>3</sup>

## Les obstacles à la prestation de la MJF

Le seul critère de recevabilité médicale pour pouvoir utiliser la MJF, c'est d'avoir des cycles réguliers qui

durent entre 26 et 32 jours.<sup>4</sup> Certes, le cycle d'une femme peut varier mais on estime que 78% des cycles se situent entre 26 et 32 jours.<sup>5</sup> Une étude analysant 31 645 cycles de femmes âgées de 20 à 45 ans constate une durée médiane de 27,5 jours et une durée moyenne de 29,5 jours.<sup>6</sup>

Dans les programmes du monde entier, on note souvent la même réaction : les prestataires qui ne connaissent pas les méthodes naturelles et qui parfois sont sceptiques imposent des barrières qui limitent l'accès des femmes aux méthodes qu'elles aimeraient utiliser.

Selon des études sur l'introduction de la MJF dans les services de PF et de santé de la reproduction, les prestataires pensent souvent à tort que :

- la plupart des clientes ne connaissent pas la durée de leurs cycles
- les femmes ne savent pas si elles ont des cycles réguliers ;
- Les femmes ne savent pas comment suivre leurs cycles ; et
- Les cycles des femmes varient nettement d'un mois à l'autre.

Les prestataires qui pensent erronément qu'ils doivent avoir un calcul exact de la durée du cycle d'une femme risquent de leur demander de marquer la durée pendant trois mois puis de revenir afin de recevoir la MJF. Cela retarde inutilement l'utilisation de cette méthode par les femmes et les exposent à des risques plus élevés de tomber enceinte. Suivant le degré de motivation d'une femme, la distance qui la sépare du lieu du service de santé et la facilité avec laquelle elle peut y retourner, cette femme peut ne plus y retourner du tout, ou y retourner très en retard. Une

étude récente sur un certain nombre de femmes qui demandaient le Depo-Provera®, et à qui on a demandé de revenir un mois plus tard pour commencer la méthode, a révélé que seulement 51% d'entre elles sont effectivement revenues.<sup>7</sup> Etant donné qu'une grande proportion des femmes adoptant la MJF n'utilisent aucune méthode contraceptive au moment de leur visite initiale, le refus de leur fournir la MJF les expose à un risque très élevé de grossesse.

Les études ont montré que la plupart des femmes savent identifier correctement le premier jour de leurs dernières règles et connaissent la durée de leurs cycles. En général, elles savent si leurs cycles sont réguliers.<sup>8</sup> Les questions sur la date des dernières règles sont toujours posées lors de la visite de dépistage et les prestataires et les clientes ont l'habitude d'y répondre.

Les listes de vérification pour le dépistage sont généralement utilisées pour aider le prestataire et la cliente à évaluer si elle peut utiliser une méthode de PF et quand elle peut commencer à l'utiliser. Une telle liste, mise au point par l'Institut pour le dépistage de la durée et régularité des cycles et utilisée pendant l'étude sur l'efficacité de la MJF, permet d'augmenter la probabilité que des femmes qui ont des cycles en dehors de la fourchette de 26 à 32 jours seront identifiées non éligibles à la MJF et qu'elles recevront l'option de choisir une autre méthode plus appropriée pour eux.<sup>9</sup>

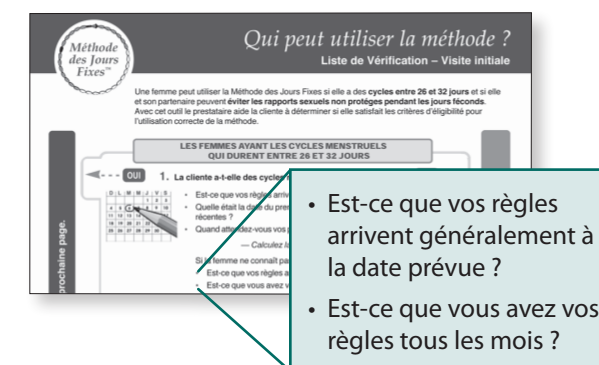
## Comment la liste de vérification pour le dépistage aide-t-elle les prestataires à évaluer la durée et la régularité du cycle ?

Les prestataires doivent savoir si une femme a un cycle qui dure entre 26 et 32 jours pour décider si elle peut utiliser la méthode. Cette question figure d'ailleurs dans la liste de vérification pour le dépistage avec d'autres questions qui aident le prestataire à évaluer la durée et la régularité du cycle.

Régularité ne veut pas toujours dire la même chose d'une femme à une autre et, par conséquent, la liste de vérification recommande au prestataire de demander si la femme a ses règles quand elle les prévient ou plus ou moins chaque mois comme un

moyen d'évaluer la durée du cycle. On demande quel est le premier jour des dernières règles et quand elle prévoit d'avoir ses prochaines règles. Ces questions permettent au prestataire de déterminer si la femme a des cycles qui durent entre 26 et 32 jours, indiquant que la méthode lui convient.

Pour les femmes qui ne connaissent pas le premier jour de leurs règles, le prestataire devra poser deux questions comprises dans la liste de vérification pour voir si la méthode lui convient.



Ces deux questions permettent de juger de la durée du cycle et de savoir si la méthode est indiquée pour cette cliente. Si la femme répond affirmativement aux deux questions, elle a probablement des cycles régulièrement entre 26 et 32 jours et on pourra lui recommander la méthode en lui donnant le collier et les conseils sur le mode d'emploi. En effet, elle peut commencer à l'utiliser lorsqu'elle aura ses prochaines règles et elle doit éviter les rapports sexuels non protégés jusqu'à ce moment là. Le prestataire recommande également à la femme de suivre la durée de son cycle et de revenir si elle a un cycle qui dure moins de 26 jours ou plus de 32 jours.

L'étude sur l'efficacité de la MJF a utilisé cette approche de dépistage pour calculer la durée du cycle et déterminer la recevabilité de la méthode. Elle a été employée de façon très réussie par de nombreux programmes qui ont introduit la MJF.<sup>9</sup>

## Comment le Collier du Cycle aide-t-il les femmes à suivre leurs cycles ?

Les perles de couleur de ce collier aident les femmes à utiliser la méthode et à suivre leurs cycles. Si elles ont leurs règles avant de déplacer l'anneau sur la



Seule critère médicale pour l'utilisation de la MJF : des cycles qui durent entre 26 et 32 jours.

## Importance des cycles entre 26 et 32 jours pour utiliser la MJF

Une analyse de plus de 7 600 cycles menstruels, réalisée par l'Institut de la Santé Reproductive, identifie la période féconde comme allant du 8e au 19e jour pour des femmes avec des cycles entre 26 et 32 jours. Si une femme a ses règles aux dates prévues, cela veut dire que les jours féconds seront approximativement les mêmes lors de chaque cycle. Si une femme a un cycle régulièrement entre 26 et 32 jours, l'efficacité de la MJF est de 95% pour protéger contre une grossesse.