

Notes de Terrain

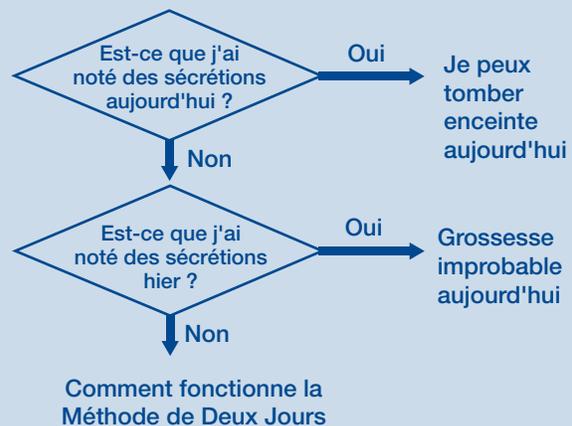
Méthode des Deux Jours: Une nouvelle méthode de planification familiale

La Méthode des Deux Jours® (MDJ), une nouvelle méthode de planification familiale mise au point par l'Institut de la Santé Reproductive, Georgetown University, consiste à déterminer les jours féconds du cycle menstruel d'une femme. D'une efficacité de plus de 96% si elle est utilisée correctement,¹ cette méthode repose sur de solides recherches montrant la relation entre des signes physiologiques tels que les sécrétions cervicales et la fécondité.² Plusieurs études ont montré que des changements dans les sécrétions cervicales représentent un bon indicateur des jours féconds du cycle menstruel d'une femme. D'autres méthodes naturelles, telles que la méthode d'ovulation Billings et la méthode symptothermique se fondent sur le contrôle et l'interprétation de ces caractéristiques.³ Autre approche à l'interprétation de ces changements, la Méthode des Deux Jours est bien plus facile à enseigner, à apprendre et à utiliser.

Comment Fonctionne la Méthode des Deux Jours

Une femme doit contrôler chaque jour la présence ou l'absence de sécrétions pour savoir si elle risque de tomber enceinte aujourd'hui. Elle peut se poser deux questions simples : (1) *Est-ce que j'ai noté des sécrétions aujourd'hui ?* et (2) *Est-ce que j'ai noté des sécrétions hier ?* Si elle note des sécrétions soit aujourd'hui, soit hier, une grossesse est probable aujourd'hui. On lui conseille donc d'éviter les rapports sexuels non protégés si elle souhaite éviter une grossesse. Si elle ne note pas de sécrétions ces deux jours, une grossesse est improbable aujourd'hui. On recommande aux femmes de contrôler

Algorithme de la Méthode des Deux Jours



leurs sécrétions l'après-midi et le soir, soit par sensation, soit par observation. On leur conseille également de consulter leur prestataire de soins si elles ressentent ou observent des sécrétions pendant plus de 14 jours du cycle pour évaluer les risques d'infection.

Quelle est l'efficacité de la Méthode des Deux Jours

Les chercheurs de l'Institut ont utilisé une large banque de données pour déterminer l'efficacité théorique de la Méthode des Deux Jours avec des données d'une étude de l'Organisation mondiale de la Santé et une étude dans de multiples centres européens.⁴ L'analyse visait à répondre à deux questions : (1) *Dans quelle mesure la Méthode des Deux Jours aide-t-elle les couples à éviter une grossesse ?* et (2) *Pendant combien de temps*

dure la phase féconde déterminée par la Méthode des Deux Jours ? Ils ont conclu que l'efficacité de la méthode était analogue à celle d'autres méthodes de planification familiale utilisées couramment et que la phase féconde du cycle était en moyenne de 12 jours.⁵

Ensuite, l'Institut a fait une étude sur l'efficacité de la Méthode des Deux Jours, avec un suivi de 450 femmes au Guatemala, au Pérou et aux Philippines pendant 13 cycles de l'utilisation de la méthode. L'étude a été réalisée dans des communautés rurales, urbaines et semi-urbaines où les services de santé et de planification familiale sont dispensés en milieu clinique ainsi que dans la communauté.

Les femmes qui avaient entre 18 et 39 ans, qui étaient sexuellement actives, ni enceintes ni aménorrhéiques et qui n'avaient pas d'antécédents d'infécondité pouvaient participer à l'étude. Les prestataires de soins ont enseigné la méthode à leurs clientes et ont collecté des données sur une base mensuelle. Les femmes participant à l'étude représentaient presque 4 000 cycles d'utilisation de la méthode.

Les résultats montrent que la Méthode des Deux Jours est efficace à plus de 96% si elle est utilisée correctement.⁶ D'autres études sont en train d'être réalisées pour déterminer les taux de continuation (pendant combien de temps les femmes continuent-elles à utiliser la méthode) et pour examiner d'autres aspects au niveau de la prestation de cette méthode.

La Méthode des Deux Jours semble une nouvelle approche prometteuse qui ne dépend pas de cycles menstruels réguliers. C'est également une méthode qui pourrait convenir à des femmes sachant à peine lire/écrire ou calculer. Sa simplicité, tant pour l'expliquer que pour l'utiliser, en fait une méthode extrêmement avantageuse dans des contextes où il existe un important besoin non satisfait pour la planification familiale ou dans ceux où les couples dépendent d'une certaine forme d'abstinence périodique pour éviter la grossesse mais n'ont que peu de connaissance sur la phase féconde d'une femme. 

Notes finales :

^{1,6} Arévalo, M., Jennings V., Nikula M. et Sinai I. (2004). "Efficacy of the new TwoDay Method of family planning". *Fertility and Sterility* 82(4):885-892.

² Hilgers, T.W., Abraham, G.E. et Cavanagh, D. (1978), "Natural Family Planning. I. The Peak Symptom and Estimated Time of Ovulation", *Obstetrics and Gynecology* 52(5):575-582. Odeblad, E. (1997), "Cervical Mucus and their Functions", *Journal of the Irish College of Physicians and Surgeons* 26: 27-32.

³ Billings, E. et Westmore A. (1991), *The Billings Method: Controlling Fertility Without Drugs or Devices*, Makati, Philippines: St. Paul Publications; Clubb, E. and Knight, J. (1996), *Fertility*, 3e édition, Great Britain: David & Charles; Organisation mondiale de la Santé (OMS) (1981) "A Prospective Multicenter Trial of the Ovulation Method of Natural Family Planning. II. The Effectiveness Phase", *Fertility and Sterility* 36(5):591-69.

⁴ Organisation mondiale de la Santé (OMS). "A prospective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning. I. The teaching phase". *Fertility and Sterility* 1981; 36:152-8; Colombo B, Masarotto G. "Daily fecundability: First results from a new data base". *Demographic Research* 3: article 5 2000 (<http://www.demographic-research.org/?http://www.demographic-research.org/Volumes/Vol3/5/>).

⁵ Dunson, DB, Sinai I., Colombo B. (2001). "The relationship between cervical secretions and the daily probabilities of pregnancy: effectiveness of the TwoDay Algorithm". *Human Reproduction* 16(11):2278-2282; Jennings, V. et Sinai, I. (2001), "Further Analysis of the Theoretical Effectiveness of the TwoDay Method of Family Planning", *Contraception* 64: 149-153; Sinai, I., Jennings, V. et Arévalo, M. (1999), "The TwoDay Algorithm: A New Algorithm to Identify the Fertile Time of the Menstrual Cycle". *Contraception* 1999; 60:65-70.

Pour de plus amples informations sur la Méthode des Deux Jours, prière de contacter Docteur Marcos Arévalo à arevalom@georgetown.edu ou de consulter notre site Web : www.irh.org.

Cette publication et le projet en question bénéficient d'une aide de l'Agence des Etats-Unis pour le Développement International, aux termes de l'Accord coopératif HRN-A-00-97-00011-00.

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

Pour de plus amples informations, prière de contacter :

Institute for Reproductive Health
4301 Connecticut Ave., Suite 310, Washington, DC 20008
irhinfo@georgetown.edu www.irh.org